

VOL 7 - ISSUE 66 JANUARY 2015

MASALA

TV FOOD MAG

RECIPES IN ENGLISH & URDU



Regd. No. SC-1333

Rs. 120



مصالحہ کے شیف کے کھانوں کی مزید اتر اکیب دلچسپ مضامین، ٹیس اور ٹوٹلوں کا مجموعہ



WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

دی ہوم ریستورانٹ

Issue No. 8

بریاقی میکرونی

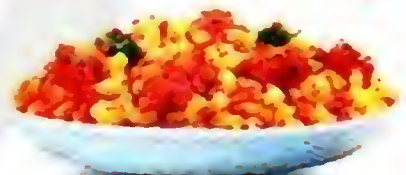


۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک ملے اٹھتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اُبال لیں کہ اس میں ایک کئی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزاردیں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک دہچھی میں کھانے کا تیل ڈال کر گرم کریں اور پھر اس میں پیاز، لہسن اور دھنیا ڈال کر 2 منٹ کے لئے تیز آگ پر تھمیں اس کے بعد اس میں چکن، ٹماٹر اور پارلر مصالحہ کس ڈال کر ایک منٹ کے فرائی کریں۔ اس کے بعد پانی ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں۔

۳۔ اس کے بعد دہچھی کو ڈھک کر ہلکی آگ پر 20 منٹ تک پکائیں اس کے بعد پانی ہٹا کر اس میں دہی ڈال کر اتنا بھونیں کہ پانی کم ہو جائے۔ پھر اس میں مرغ، پودینہ اور پیلے سے تیار ہیک میکرونی کو اچھی طرح سے ملا کر گرم پیش کریں۔

اچاری میکرونی



۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک ملے اٹھتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اُبال لیں کہ اس میں ایک کئی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزاردیں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی چین میں باقی تیل ڈال کر گرم کریں پھر اس میں پیاز، لہسن اور ادھرک ایک ساتھ ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔

۳۔ اب اس میں چکن اور اچاری مصالحہ کا ساشے ڈال دیں اور مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اسکے بعد اس میں ایک کپ پانی ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں۔ اسکے بعد مزید 5 منٹ تک پکائیں۔

۴۔ اب اس میں دہی اور ہری مرچ ڈال کر 5 منٹ تک تیز آگ پر پکائیں۔ اسکے بعد اس کو اتار کر گرم پاستا کے ساتھ پیش کریں۔

نوٹ: ہرے کے گوشت کے ساتھ 3 کپ پانی ڈال کر 40 منٹ تک یا گوشت کے کٹے تک پکائیں۔

شاپنگ لسٹ

۳۰۰ گرام	چکن بغیر ہڈی کا
01 پی	پیاز کٹی ہوئی
01 کھانے کا چمچ	لہسن پیسٹ
01 کھانے کا چمچ	ادھرک پیسٹ
۰۵ کپ	دہی
08 کھانے کے کچے	کوکب آئل
04 عدد	ہری مرچ کٹی ہوئی
01 کھانے کا چمچ	نمک
01 پیکنٹ	بیک پارلر اچاری میکرونی
	اور دھنیا کس

میٹ بال اسپیگھٹی



۱۔ بیک پارلر اسپیکھٹی کو نمک ملے اٹھتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اُبال لیں کہ اس میں ایک کئی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزاردیں اور پھر ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ قیمہ کے کوفے بنالیں۔ ایک فرائی چین میں تیل گرم کر کے کوفے 5 منٹ تک فرائی کریں۔ اب کوفے فرائی چین سے نکال لیں۔ اس کے بعد پیاز، ادھرک اور لہسن ڈال کر بھانڈا ہوا ہونے تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں کوفے اور مصالحہ کس ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اب اٹلی اور پانی کا پیسٹ ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں۔

۳۔ چین کو ڈھک کر 20 منٹ تک ہلکی آگ پر پکائیں۔ اب چوبیس سے اتار کر پہلے سے تیار شدہ اسپیکھٹی میں اچھی طرح کس کر کے گرم پیش کریں۔

شاپنگ لسٹ

۳۰۰ گرام	کافے یا کھمبے کا قیمہ
1 عدد	پیاز اور پیاز کی سائز کی
2 کھانے کے کچے	لہسن کٹا ہوا
2 کھانے کے کچے	ادھرک کٹی ہوئی
4 کھانے کے کچے	کوکب آئل
1 کپ	اٹلی کا پیسٹ
3 کپ	پانی

فحیتا اسپیکھٹی



۱۔ بیک پارلر اسپیکھٹی کو نمک ملے اٹھتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اُبال لیں کہ اس میں ایک کئی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزاردیں اور پھر ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی چین میں تیل گرم کریں۔ لہسن ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد مرغی کا گوشت ڈال کر 3 منٹ تک فرائی کریں۔ اب اس میں مصالحہ کس ڈال کر مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ کارن فلور پانی میں کس کریں اور چمچ بھلاتے ہوئے آہستہ آہستہ فرائی چین میں ڈالیں۔ اب شملہ مرچ اور پیاز شامل کر کے مزید ایک منٹ تک پکائیں۔

۳۔ اب لہجے کئے ہوئے ٹماٹر اور پہلے سے تیار شدہ اسپیکھٹی اچھی طرح ملا کر گرم پیش کریں۔

شاپنگ لسٹ

۳۰۰ گرام	بھیر ہڈی کا مرغی کا گوشت
2 کھانے کے کچے	لہسن کٹا ہوا
1 عدد	پیاز کٹی ہوئی (بڑی)
2 کھانے کے کچے	ادھرک کٹی ہوئی
4 کھانے کے کچے	کوکب آئل
2 کھانے کے کچے	میدہ
3 کپ	پانی
1 پیکنٹ	بیک پارلر اسپیکھٹی
	اور دھنیا کس

باربی کیو میکرونی



۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک ملے اٹھتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اُبال لیں کہ اس میں ایک کئی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزاردیں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی چین میں تیل ڈال کر گرم کریں۔ پھر اس میں پیاز اور لہسن ایک ساتھ ڈال کر براؤن ہونے تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں مرغی کا گوشت ڈال کر 2 منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں میدہ ڈال کر مزید 2 منٹ تک فرائی کریں۔ اب اس میں بیک پارلر مصالحہ کس ساشے ڈال کر مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اب ادھرک اور پانی ڈال کر اس کو اُبال آنے تک پکائیں۔

۳۔ اب اس کو ڈھک کر ہلکی آگ پر 15 منٹ تک پکائیں۔ اس کے بعد چوبیس سے اتار کر پہلے سے تیار شدہ بیک پارلر میکرونی کو اس میں اچھی طرح کس کر کے گرم پیش کریں۔

شاپنگ لسٹ

۳۰۰ گرام	بھیر ہڈی کا مرغی کا گوشت
1 عدد	شملہ مرچ (بڑی کٹی ہوئی)
1 عدد	پیاز کٹی ہوئی اور پیاز کی سائز کی
2 کھانے کے کچے	لہسن کٹا ہوا
4 کھانے کے کچے	کوکب آئل
3 کپ	پانی
2 کھانے کے کچے	کارن فلور
1 کھانے کا چمچ	لہسن کٹا ہوا
1 پیکنٹ	بیک پارلر ہڈی کی میکرونی
	اور دھنیا کس

MASALA

TV FOOD MAG



Content



35

> Masala Mornings

مصالحہ مارنگلز

41

> Chaska Pakanay Ka

چسکا پکانے کا

49

> Tarka

ترکا

55

> Food Diaries

فوڈ ڈائریز

61

> Chef At Home

شیف ایٹ ہوم

15

> Editorial

اداریہ

16

> Masala Article

سرد موسم میں گرم چائے کچھ منفرد اور مفید
تبدیلیاں چائے کی بھی جو کھات سے استعمال کے اور جودا گھر میں ہوتی ہیں

21

> Masala Article

سرد موسم میں بھی جلد کی رعنائی برقرار رکھیں
یادوں میں ہڈی لگتی، اگر تے سے جوتہ پیتے تو جوتہ سے ہم بڑھتی ہوئی ہے

23

> Handi

ہانڈی

29

> Live@9

لائو ایٹ نائن

67

> Lively Weekends

لائو لی ویک اینڈز

Editorial

محترم قارئین
السلام علیکم!

تمام قارئین کو نیا سال بہت بہت مبارک ہو۔

گزرے ہوئے سال کے لئے ہم نے جو اہداف مقرر کئے تھے اللہ کے فضل سے ان میں سے بہت سے ہدف حسب توقع پورے ہو گئے جس کے لئے ہم اللہ تعالیٰ کے بے حد شکر گزار ہیں اور جو حاصل نہ ہو سکے ان کی تکمیل کے لئے پُر عزم ہیں۔

الحمد للہ ”مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ“ کے لئے بھی یہ سال انتہائی کامیابی کا سال ثابت ہوا ہے۔ اپنے قارئین کی اسی حوصلہ افزائی کے سہارے ہم اپنا سفر طے کر رہے ہیں۔ ہماری کوشش ہے کہ ہم تبدیلی کے ہر عمل میں اپنے قارئین کی آراء کو نظر میں رکھیں۔ اس سال ہم نے ”لایو ایٹ نائن“ اور ہانڈی کی کنگ بک کی کامیاب اشاعت کے بعد اپنی تیسری کنگ بک ”مصالحہ مارنگز“ کا اجراء کیا۔ ہم اللہ کے انتہائی شکر گزار ہیں کہ اس کتاب نے پاکستان کی تیز ترین فروخت کی نئی تاریخ رقم کی اور ایک ہی ماہ کے مختصر عرصے میں ہمیں اس کتاب کی دوبارہ اشاعت کی جانب جانا پڑا۔ قارئین کی جانب سے اس کنگ بک کو انتہائی سراہا جا رہا ہے جو ہمارے حوصلوں کی بلندی کا باعث ہے۔ اس سال کے لئے ہم کچھ اور نئے منصوبوں پر کام کے لئے پُر عزم ہیں۔ ہمیں قارئین کا ساتھ چاہئے انشاء اللہ ہم ان کی توقعات پر پورا اتریں گے۔

سال گزشتہ ملک کو قوم کے لئے صبر و آزمائش کا سال تھا، ایسا نہیں کہ سب کچھ بڑا ہی تھا، بہت کچھ اچھا بھی تھا۔ جہاں مہنگائی، لوڈ شیڈنگ، ہنگامہ آرائی اور سیاسی اتار چڑھاؤ کا تسلسل رہا وہیں عوام میں شعور اور اپنے حقوق کی جنگ کی آگاہی ایک انتہائی مثبت تبدیلی بھی نظر میں آئی۔ عوام نے سال کے اختتام پر سونے اور پیٹرول کی قیمتوں میں نمایاں کمی جیسی خوش خبریاں سنیں۔ یہ دو ایسی اشیاء ہیں جن کی قیمتوں کا اتار چڑھاؤ دیگر روزمرہ کی اشیاء کی قیمتوں پر اثر انداز ہوتا ہے، اس لئے مستقبل قریب میں بہت سارے حوالوں سے بہتری کی امید ہے۔ آئیے! اس توقع کے ساتھ نئے سال میں قدم رکھتے ہیں کہ یہ سال اہل وطن کے لئے امن و سلامتی کا سال ثابت ہوگا، اس سال ہمیں مہنگائی، لوڈ شیڈنگ اور سیاسی و معاشی ابتری سے نجات حاصل ہو جائے گی، عوام میں قومی شعور پیدا ہوگا اور ہم ترقی کی منازل طے کریں گے۔ (آمین)

شہناز رمزی

چیف ایڈیٹر۔ سلطانہ صدیقی، ایڈیٹر۔ شہناز رمزی، جاسٹ ایڈیٹر۔ شازیہ انوار

ایڈیٹر انل اسٹنٹ۔ نصر خان، اسٹنٹ ایڈیٹر۔ معاذ احمد

سینئر ویڈیو لائزر۔ سید نبیل احمد، ڈیزائنر۔ یوسف رضوی، عکاس۔ حارث عثمانی، احسن قریشی، ایڈورٹائزنگ منیجر۔ منور حسین بھٹی

موناوار.h@masalatv.tv - فون: 03333222353

ڈسٹری بیوٹر۔ رہبر نیوز ایجنسی 0333 216 8390 پرنٹر۔ یونی پرنٹ

ہم نیٹ ورک لمیٹڈ۔ 10/11، حسن علی اسٹریٹ، بلقاعل آئی آئی چندر نگر، واکراہی۔ 74000 پاکستان۔ پ۔ اے۔ این: 111-486-111 (کراچی) فکس: 92-21-32628640

مزید معلومات کے لئے: shanaz.ramzi@hum.tv آن لائن خریداری کے لئے: http://www.masala.tv/masalamag/

MASALA 15 EDITORIAL



سرد موسم میں گرم چائے، کچھ منفرد اور مفید

کچھ اقسام کی چائے ایسی بھی ہیں جو کثرت سے استعمال کے باوجود فائدہ مند ہوتی ہیں

سیب کے چھلکوں کی چائے

سیب کے چھلکے جنہیں ہم عام طور پر ضائع کر دیتے ہیں، میں بھی قدرت نے غذائیت، لذت اور بے شمار فوائد رکھے ہیں۔ سیب کے چھلکوں کو ابلتے ہوئے پانی میں ڈال کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں دودھ اور چینی یا پھر شہد اور لیموں کا رس ملا کر پیئیں۔ یہ چائے جسمانی طور پر کمزور افراد اور بوڑھوں کے لئے حد درجہ صحت بخش ہے۔ ٹائیفائیڈ کی کمزوری دور کرنے کے لئے یہ کسی بھی صحت بخش چیز سے زیادہ بہتر ہے۔ جوڑوں کا درد رفع کرنے کے لئے اس کا مسلسل استعمال نہایت مفید ہے۔

آم کے پتوں کی چائے

آم کے پتے سائے میں خشک کر کے اسے چائے کی پتی کی طرح سے دودھ اور چینی کے ساتھ بطور چائے استعمال کریں۔ یہ چائے نزلہ، زکام، کمزوری، دماغ، کھانسی اور بھگی میں نہایت سرعت سے کام کرتی ہے۔

چائے پینا ضرورت بھی ہے اور بہت سے لوگوں کا شوق بھی۔ چائے کے فائدہ مند اور نقصان دہ ہونے کے حوالے سے مختلف اور متضاد آراء ہیں لیکن چائے پینے والے ان آراء کی پرواہ کئے بغیر اپنے شوق کی تکمیل میں مصروف رہتے ہیں۔ کالی چائے پتوں کو گلا سڑا کر بنائی جاتی ہے جس کی وجہ سے چائے میں موجود غیر تکسیدی اجزاء ختم ہو جاتے ہیں۔ چائے میں موجود نشہ آور اجزاء اس کا عادی بنادیتے ہیں، اسی وجہ سے اس کا ترک کرنا آسان نہیں ہوتا۔ چائے اگر دن میں 2 سے 3 پیالیاں پی جائیں تو صحت کے لئے مفید ہے البتہ اس کا کثرت استعمال نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے لیکن کچھ اقسام کی چائے ایسی بھی ہیں جو کثرت سے استعمال کے باوجود فائدہ مند ہوتی ہیں۔

سردیاں ہیں، ایسے میں دل میں ہر تھوڑی دیر کے بعد چائے کی چاہ جاتی ہے۔ ایسے میں اگر صحت کے لئے مفید چائے مل جائے تو کیا ہی بات ہے۔ آج ہم آپ کو مختلف اشیاء سے بنائی گئی مفید چائے کی تراکیب بتاتے ہیں۔

بادام کی چائے

تھوڑے سے بادام پانی میں پیس لیں۔ اپنی چائے میں دودھ کے بجائے پے ہوئے بادام ڈالیں۔ اس کے علاوہ چینی کے بجائے شہد ملا لیں۔ اس چائے کے مسلسل استعمال سے بینائی انتہائی بہترین ہو جاتی ہے۔

لیموں کی چائے

یورپ اور امریکہ میں عرصہ دراز سے عام چائے میں دودھ کے بجائے لیموں اور برف ڈال کر پینے کا رواج ہے۔ یہ چائے اعصابی کمزوری کے لئے بے حد مفید ہے۔ اگر برف ڈالے بغیر چائے میں لیموں چمک کر گرم گرم مریض کو پلا دیں تو انشاء اللہ درد سرفوری طور پر دور ہو جائے گا۔

سونف کی چائے

نزہ زکام اور نظر کی کمزوری کے لئے سونف کی چائے نہایت عمدہ ہے۔ ایک کھانے کا چمچ سونف اور 2 لونگیس 2 پیالی پانی میں ڈال کر اس وقت تک پکائیں جب تک پانی آدھا نہ ہو جائے۔ اس میں چینی اور دودھ ملائیں اور صبح و شام استعمال کریں۔

لہسن کی چائے

فالج ایک خوفناک مرض ہے جس کے لئے بہت طویل علاج اور کثیر رقم کی ضرورت ہوتی ہے مگر قدرت نے لہسن کو اس کے لئے اکسیر بنا کر بھیجا ہے۔ جب اس مرض کا آغاز ہو تو مریض کو کھانے کے لئے کوئی چیز نہ دیں۔ صرف چائے پکا کر اس میں دودھ کے بجائے لہسن کا پانی اور شہد ملا کر پلائیں۔ صرف 4 سے 5 دن کے استعمال سے فائدہ ہو جاتا ہے۔

کھجور کی چائے اور کافی

عمدہ قسم کی 7 کھجوریں لے کر چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ ایک پیالی پانی میں انہیں ڈال کر 5 منٹ تک پکائیں۔ چولہا بند کر کے اسے اچھی طرح سے پھینٹ لیں پھر دوبارہ جوش دیں اور دودھ ملا کر پی لیں۔ اس چائے کو ناشتہ کے وقت استعمال کر کے دیکھئے۔ یہ تمام مضرات سے پاک اور غذائیت سے بھرپور ہے۔ موسم سرما میں اس چائے کو پینا معمول بنا لیجئے۔ اس کے استعمال سے جسم میں حیاتین کی کمی پوری ہو جاتی ہے۔ کھجور کی گٹھلیوں کو بھی ضائع نہ کریں وہ کافی بنانے کے کام آ سکتی ہیں۔ گٹھلیوں کو توڑے پر رکھ لیں تیز آنچ پر اسے جلنے کے قریب آنے تک پکائیں۔ ان بیجوں کو پیس کر بطور کافی استعمال کریں۔

رنگ گورا کرنے والی چائے

رنگ گورا کرنے کے لئے بھی سفر جل (کوننر) کے پتے 5 سے 6 لے لیں۔ ان کو توڑ لیں اس میں ایک گلاب کی پتیوں چائے کی پتی اور سونف ملا کر پکائیں اور اسے چائے کی طرح استعمال کریں۔

وزن کم کرنے کے لئے چائے

تھام، برنجاسا، تلسی کے پتے، لیموں اور ادراک ہم وزن لے لیں اور اسے ایک اُبال آنے تک پکا کر نکال لیں۔ یہ چائے رات کو سونے سے پہلے لازمی پیئیں۔ اس میں چینی نہ ملائیں۔ زیادہ بہتر نتائج کے لئے اس چائے کو زیادہ دیر تک اُبالیں اور اسے قابل برداشت حد تک گرم پیئیں۔ ■



MASALA 17 HEALTH

سائنس اور صحت

جدید سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں سامنے آنے والی رپورٹ اور خبروں پر مشتمل سلسلہ

کھائیں پھل اور سبزیاں، رہیں صحت مند

اطباء اور محققین غذا میں پھلوں اور سبزیوں کے استعمال کا ہمیشہ سے مشورہ دیتے آئے ہیں کیوں کہ ان میں قدرت کے خزانے پوشیدہ ہیں۔ جدید ترین تحقیق بھی یہی کہہ رہی ہے کہ پھلوں اور سبزیوں کا استعمال نہ صرف موٹا ہونے سے بچاتا ہے بلکہ دل کو بھی محفوظ رکھنے کا انتہائی آسان نسخہ ہے۔ میڈیکل سائنس کے مشہور ترین میگزین پوسٹ میڈیکل جنرل میں شائع ہونے والی اس تحقیق کے مطابق ہمیں اپنے حرارے گننے کے بجائے سبزیاں، پھل، زیتون کے تیل اور خشک میوہ جات کھانے پر توجہ مرکوز کرنی چاہئے جو نہ صرف دل کی بیماریوں اور فالج سے محفوظ رکھتی ہیں بلکہ موٹاپے کو قابو کرنے کا باعث بھی بنتی ہیں۔ تحقیق کے مطابق یہ غذائیں کم چکنائی رکھنے والے غذاؤں کے مقابلے میں زیادہ تیزی سے وزن کم کرنے میں مدد دیتی ہیں۔



ٹماٹر کھائیں

یوں تو ٹماٹر کے بے شمار اوصاف ہیں جن سے ہمیں گاہے بگاہے آگاہی حاصل ہوتی رہتی ہے۔ تازہ ترین اطلاع یہ ہے کہ امریکی ماہرین خوراک بھی ٹماٹر کو بلند فشار خون، ذیابیطس اور سرطان جیسی موذی بیماریوں سے بچاؤ کے لئے مفید قرار دے رہے ہیں۔ امریکی ماہرین غذایات کی جاری کردہ جدید تحقیقاتی رپورٹ کے مطابق ٹماٹروں میں پایا جانے والے حیاتین اور فولاد بلند فشار خون، ذیابیطس اور سرطان جیسی بیماریوں کے خلاف ڈھال ثابت ہوتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ٹماٹر کا بطور سلاوا استعمال دل کی صحت، وزن میں کمی لانے، بالوں کی چمک اور جلد کی خوبصورتی کے لئے بھی معاون ثابت ہوتا ہے۔



بازاری کھانوں سے محتاط رہیں

تیار شدہ بازاری کھانے صحت کے لئے نقصان دہ ہوتے ہیں۔ ایک حالیہ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ عموماً حاملہ خواتین اور پیدا ہونے والے بچوں کے لیے یہ خصوصی طور پر نقصان دہ ہیں۔ تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ حمل سے پہلے بازاری کھانوں اور ڈبہ بند کھانوں کا استعمال کرنے والی خواتین میں بچے کے قبل از وقت پیدا ہونے کا امکان 50 فیصد تک بڑھ جاتا ہے۔ یونیورسٹی آف ایڈیلیڈ کے سائنس دانوں نے 300 حاملہ خواتین کی خوراک اور پیدا ہونے والے بچوں کی تحقیق سے یہ بات ثابت کر دی کہ غیر صحت بخش خوراک کھانے والی ماؤں کے ہاں بچے مقررہ وقت سے قبل پیدا ہونے کا امکان بہت بڑھ جاتا ہے۔ مقررہ وقت سے قبل پیدا ہونے والے بچے صحت کے شدید مسائل کا شکار ہو سکتے ہیں۔ اُن کا وزن عموماً کم ہوتا ہے اور ان میں بیماریوں سے لڑنے کی صلاحیت بھی دوسرے بچوں کی نسبت کم ہوتی ہے۔ ■





سرد موسم میں بھی جلد کی رعنائی برقرار رکھیں

جاڑوں میں جلد کی خشکی دور کرنے کے بہت طریقے ہیں لیکن سب سے اہم طریقہ غذا کی تبدیلی ہے

کی صلاحیت بڑھتی ہے۔ کبھی میں کئی معدنی نمکیات بھی پائے جاتے ہیں۔ اسے پیاز اور ہری مرچوں کے ساتھ تیار کرنا زیادہ مفید ثابت ہوتا ہے۔

گندم کا آٹا اور اس سے بنی ہوئی چیزیں غذائیت سے بھرپور ہوتی ہے۔ گندم کا استعمال جسم کو صحت مند اور خوبصورت بناتا ہے۔ گاجر میں پائی جانے والی حیاتین الف اور بیٹا کوئین بالوں کو نرم جلد کو خوبصورت اور نگاہوں کو تیز بناتی ہے۔ مونگ پھلی میں حیاتین ب، میگنیزیم

فاسفورس، فولاد، سلفر، تابنا، کرومیم اور جست پایا جاتا ہے۔ ان ضروری اجزاء کے حصول کے لئے ہفتے میں ایک یا دو مرتبہ مونگ پھلی ضرور کھائیں۔ پالک میں حیاتین الف، حیاتین ب، فولک ایسڈ، پوٹاشیم، پوٹاشیم اور کلسیم پائی جاتی ہے جو انسانی صحت کے لئے انتہائی ضروری ہیں۔ بادام دماغ کو تقویت دیتا ہے جلد کو سکینرتا ہے آنکھوں کے نیچے حلقوں کو دور کرتا ہے۔ یہ جلد کو مرطوب کرتا ہے اسی وجہ سے اسے بہت سی کریموں میں استعمال کرتے ہیں۔ گلاب کی پتیوں کو قدیم زمانے سے بطور علاج استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کا عرق جلد کو طاقت بخشتا ہے جلد کو نرم کرتا ہے۔ اسے لوشنوں اور کریموں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ دھوپ سے تجلس جانے والی جلد کے لئے دارچینی کے تیل کی مالش بہت کارآمد ہے جب کہ دانٹوں کے لئے بھی اس کا تیل بہت مفید ہے۔ سونف جلد کے مساموں کو صاف رکھتی ہے اور سوجن کو دور کرتی ہے۔ یاد رکھئے موسم کوئی بھی ہو اچار بند ڈبے والی اشیاء کا استعمال ضرورت سے زیادہ چکی یا بھٹی ہوئی غذا، سرخ اور چربی والے گوشت، مٹھائیوں اور چاکلیٹ، سفید چینی، میدے سے بنی ہوئی اشیاء کا استعمال زیادہ کا سٹیکس استعمال کرنا اور تمباکو کا استعمال جلد کی خوبصورتی کا دشمن ہے۔ ■

موسم سرما ایک جانب مزے مزے کی سوغاتیں لے کر آتا ہے تو دوسری جانب اس موسم میں کچھ مسائل بھی پیدا ہوتے ہیں جس میں جلد کی خشکی اور بے رونقی ایک اہم مسئلہ ہے۔

موسم سرما میں اکثر اوقات جلد کا رنگ تبدیل ہو جاتا ہے یا اس پر سرخ دھبے پڑ جاتے ہیں۔ اس کی ایک وجہ سرد موسم میں جلد کو مختلف ذرائعوں مثلاً ہیئر آتش دان یا انگیٹھی سے حدت پہنچانا ہے جو جلد کی خشکی کا باعث بنتے ہیں۔

سرد موسم میں جلد کی خشکی دور کرنے کے بہت طریقے ہیں لیکن سب سے اہم طریقہ غذا کی تبدیلی ہے۔ اپنی خوراک میں مچھلی اور دودھ کا اضافہ کریں مچھلی میں لحمیات اور دودھ میں حیاتین الف کثرت سے پایا جاتا ہے۔

دودھ ایک مکمل اور بھرپور غذا ہے۔ اس میں بہت سے حیاتین کے علاوہ فاسفورس اور کلسیم بھی پایا جاتا ہے جو بڈیوں کی نشوونما کے لئے بہت ضروری ہیں۔ فاسفورس نشاستے اور چربی کو ہضم ہونے میں مدد دیتی ہے۔ دودھ کے ایک پیالے میں 90 حرارے ہوتے ہیں۔

ایک چائے کا چمچ یا کارڈیو آئل یا شارک ہو آئل (مچھلی کا تیل) روزانہ پیئیں یہ جلد کے لئے اکسیر ہے۔

مرغی کے 84 گرام گوشت میں 115 حرارے ہوتے ہیں۔ اس کے ذریعے جسم میں ضروری معدنی نمک اور لحمیات کی مقدار پوری ہوتی ہے۔ مرغی کے استعمال سے جسم میں چربی نہیں بڑھتی اور کولیسٹرول بھی قابو میں رہتا ہے۔

موسم سرما میں کبھی کبھار کثرت سے استعمال کریں۔ اس میں حیاتین ب مرکب اور تمام غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ اس میں فولاد پایا جاتا ہے جس سے خون میں آکسیجن حاصل کرنے



Almond and Chicken Soup

Ingredients:

Chicken pieces	250 grams
Almonds (finely cut)	20
Fresh cream	300 grams
Black pepper (crushed)	1 tsp
Cornflour (made into paste with water)	1 tbsp
★ Chicken cube flour	1 tbsp
Salt	to taste
Parsley (chopped)	for sprinkling

Chicken Stock Ingredients:

Chicken bones	few
Black peppercorns	4
Garlic	4 cloves
Water	4 cups

Method:

- Boil all stock ingredients in a pot till ½ remains; strain.
- Add chicken and chicken cube flour; cook till chicken is tender; continue stirring and gradually add cornflour; till thick; remove from flame.
- Add cream and almonds; add pepper and salt.
- Sprinkle parsley on top; serve.

★ To make chicken cube flour mix 10 packets of chicken cubes in 2 ½ cups of refined flour; mix with your fingers; refrigerate and use as required.

مرغی اور بادام کا سوپ

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں	250 گرام
بادام (باریک کٹے ہوئے)	20 عدد
تازہ کریم	300 گرام
ٹٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
☆ چکن کیوب والا میدہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ

بخنی کے اجزاء:

مرغی کی ہڈیاں	تھوڑی سی
ثابت کالی مرچیں	4 عدد
لہسن	4 جوے
پانی	4 پیالی

ترکیب:

دبجی میں بخنی کے اجزاء ڈال کر پانی ½ رہ جانے تک اُبالیں پھر چھان لیں۔ اس میں مرغی اور چکن کیوب والا میدہ شامل کر کے گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں چمچہ چلاتے ہوئے آہستہ آہستہ کر کے کارن فلور شامل کریں۔ گاڑھا ہو جائے تو چولہا بند کر دیں۔ اس میں بادام اور کریم ڈال دیں۔ مزید اسو پ میں کالی مرچ اور نمک ملائیں اور اجمودہ چھڑک کر پیش کریں۔

☆ چکن کیوب والا میدہ بنانے کے لئے 2 ½ پیالی میدے میں 10 پیکٹ چکن کیوب شامل کریں اور ہاتھوں سے مل کر یکجان کر لیں۔ اس آمیزے کو بنا کر فرج میں رکھ لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔



انناس والے فرائیڈ رائس

اجزاء:

Pineapple Fried Rice

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	10
Capsicums (finely cut)	2
Spring onions (finely cut)	1 cup + for garnishing
Rice (boiled)	2 cups
Pineapple pieces	1 cup + for garnishing
Sugar	1 tsp
*Chicken cube flour	1 tbsp
Garlic (chopped)	6 cloves
Soya sauce	2 tbsp
White vinegar	2 tbsp
Salt	to taste
Sesame oil	1 tsp
Oil	1/2 cup

Method:

- Spread rice on a tray.
- Heat oil in a wok; fry garlic golden; add chicken and capsicums; saute.
- Add rice and remaining ingredients; fry for a few minutes; dish out.
- Garnish with pineapples and spring onions; serve.

★ To make chicken cube flour mix 10 packets of chicken cubes in 2 1/2 cups of refined flour; mix with your fingers; refrigerate and use as required.

☆ چکن کیوب	مرغی کی بوٹیاں
والامیدہ	(بغیر ہڈی)
ایک کھانے کا چمچ	10 عدد
لہسن	شملہ مرچیں
(چوپ کئے ہوئے) 6 جوے	(باریک کٹی ہوئی) 2 عدد
2 کھانے کے چمچے	ہری پیاز
سویا ساس	(باریک کٹی ہوئی) 1 کپ پیالی +
2 کھانے کے چمچے	سجائے کے لئے
سفید سرکہ	چاول (اُبے ہوئے) 2 پیالی
نمک	انناس کے ٹکڑے 1 کپ پیالی +
حسب ذائقہ	سجائے کے لئے
ایک چائے کا چمچ	چینی
1/2 پیالی	ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

چاولوں کو ٹرے پر پھیلا دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے لہسن سنہری کریں۔ اس میں مرغی کی بوٹیاں اور شملہ مرچیں ڈال کر ہلکا سا تلیں پھر چاول اور باقی اجزاء ڈالیں اسے چند منٹ پکا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدارفرائیڈ رائس انناس اور ہری پیاز سے سجا کر پیش کریں۔

☆ چکن کیوب والامیدہ بنانے کے لئے 2 1/2 پیالی میدے میں 10 پیکٹ چکن کیوب شامل کریں اور ہاتھوں سے مسل کر یکجان کر لیں۔ اس آمیزے کو بنا کر فرج میں رکھ لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شریک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



Chicken Jalfrezi

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1/2 kg
Onions (cubed thickly)	2
Capsicums (cubed)	3
Green chillies (finely cut lengthwise)	4
Onions (raw paste)	2
Tomato ketchup	1 cup
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Cumin seeds (roasted and ground)	1/2 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Soya sauce	1 tbsp
White vinegar	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	1/2 cup + 2 tbsp

Method:

- Heat 1/2 cup oil in a wok; saute onion pink.
- Add chicken, ginger/garlic and salt; cook till dry.
- Add red chillies, ketchup, pepper, green chillies, cumin, soya sauce and vinegar; fry lightly; keep on dum.
- Heat oil in a frying pan; saute capsicum and onion; add to chicken; dish out.

مرغی کی جلفریزی

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	1/2 کلو
پیاز (موٹی چوکور کٹی ہوئی)	2 عدد
شملہ مرچیں (چوکور کٹی ہوئی)	3 عدد
ہری مرچیں (لمبائی میں)	4 عدد
باریک کٹی ہوئی	2 عدد
پیاز (کچی پسلی ہوئی)	1 کپ
ٹماٹو کچپ	1 کپ
کٹی ہوئی لال مرچ	1 کپ
کٹی ہوئی کالی مرچ	1 کپ
بھنا اور پیسا ہوا سفید زیرہ	1/2 کھانے کا چمچ
پیسا ہوا لہسن اور ک	1 کپ
سویا ساس	1 کپ
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	1/2 پیالی + 2 کھانے کے چمچ

ترکیب:

کڑا ہی میں 1/2 پیالی تیل گرم کریں اور پسلی ہوئی پیاز ہلکی گلابی کر لیں۔ اس میں مرغی کی بوٹیاں لہسن اور ک اور نمک ڈال کر مرغی کا پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں لال مرچ، کچپ، کالی مرچ، ہری مرچیں، زیرہ، سویا ساس اور سرکہ ملا کر بھونیں، پھر دم پر رکھ دیں۔ فراننگ بین میں تیل گرم کر کے شملہ مرچ اور پیاز کو ہلکا سا بھونیں اور مرغی میں ڈال کر ڈش میں نکال لیں۔



Sweet and Sour Fried Vegetables

Ingredients:

Cabbage (finely cut)	1 head
Carrots (finely cut)	3
Capsicums, Green chillies (finely cut)	4 each
Bean sprouts	1/2 cup
Pineapple pieces	1 cup
Soya sauce	1 tsp
White vinegar	1 tbsp
Jaggery (powdered)	2 tbsp
Tomato ketchup, Pineapple juice (packaged)	1 cup each
*Chicken cube flour	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Chilli garlic sauce	1 tbsp
Salt	to taste
Sesame oil	1 tsp
Oil	3 tbsp
Spring onion (finely cut)	for garnishing

Method:

- Heat oil in a wok; fry cabbage, carrots, green chillies and capsicums; remove.
- In the same wok, add ketchup, chilli garlic sauce, chicken cube flour, soya sauce, vinegar, pineapple juice, jaggery and salt; cook for 2 minutes; add sesame oil and pepper.
- Place vegetables in a dish; pour prepared sauce on top; add pineapple pieces and bean sprouts; garnish with spring onions; serve.

★ To make chicken cube flour mix 10 packets of chicken cubes in 2 1/2 cups of refined flour; mix with your fingers; refrigerate and use as required.

سوٹ اینڈ سار فرائیڈ ویجی ٹیبلز

اجزاء:

بند گوبھی (باریک کٹی ہوئی) ایک عدد	نمائو کچپ، انناس کا جوس (ڈبے والا) ایک پیالی
گاجر (باریک کٹی ہوئی) 3 عدد	☆ چکن کیوب والا میدہ ایک کھانے کا چمچ
شملہ مرچیں، ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی) 4، 4 عدد	کٹی ہوئی کالی مرچ ایک چائے کا چمچ
بین اسپراؤٹس 1/2 پیالی	چلی گارلک ساس ایک کھانے کا چمچ
انناس کے ٹکڑے ایک پیالی	نمک حسب ذائقہ
سویا ساس ایک چائے کا چمچ	تل کا تیل ایک چائے کا چمچ
سفید سرکہ ایک کھانے کا چمچ	تیل 3 کھانے کے چمچ
پسا ہوا گڑ 2 کھانے کے چمچ	ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی) سجانے کے لئے

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کر کے بند گوبھی، گاجر، ہری مرچیں اور شملہ مرچیں تل کر نکال لیں۔ اسی کڑاہی میں نمائو کچپ، چلی گارلک ساس، چکن کیوب والا میدہ، سویا ساس، سرکہ، انناس کا جوس، گڑ اور نمک ملا کر 2 منٹ پکائیں، پھر کالی مرچ اور تل کا تیل ملا دیں۔ ڈش میں سبزیاں ڈالیں، اس پر تیار ساس، انناس کے ٹکڑے اور بین اسپراؤٹس ڈالیں اور ہری پیاز سے سجادیں۔

☆ چکن کیوب والا میدہ بنانے کے لئے 2 1/2 پیالی میدے میں 10 پیکٹ چکن کیوب شامل کریں اور ہاتھوں سے مسل کریں۔ اس آمیزے کو بنا کر فرج میں رکھ لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔



Fried Fish with Tartar Sauce

Ingredients:

Fish fillet	6
Eggs (beaten)	2
Breadcrumbs	1 cup
Black pepper (crushed)	1 tsp
Refined flour, Cornflour	1/2 cup each
Turmeric	1 tsp
Baking powder	1 tsp
Salt	to taste
Oil	for frying

Tartar sauce ingredients:

Mayonnaise	1 cup
Mustard paste	2 tbsp
Yogurt	1/2 cup
Black pepper (crushed)	1 tsp
Lemon	2
Salt	to taste

Method:

- Apply turmeric and salt on fish.
- Brush oil on an iron griddle; grill fish till water dries.
- Mix flour, cornflour, pepper, baking powder and salt in a bowl.
- Coat fish pieces first with flour mix, then eggs and finally breadcrumbs.
- Heat oil in a wok; fry fish pieces golden; remove.
- Mix sauce ingredients in a bowl; serve as accompaniment with fish.

تلی ہوئی مچھلی بمعدہ ٹارٹرساس

اجزاء:

مچھلی کے فیلے	6 عدد	ٹارٹرساس کے اجزاء:	ایک پیالی
انڈے (مچھینے ہوئے)	2 عدد	مائیونیز	2 کھانے کے چمچے
ڈبل روٹی کا پتھرہ	ایک پیالی	مسٹرڈ پیسٹ	1/2 پیالی
نکئی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ	دہی	ایک چائے کا چمچ
میدہ کارن فلوئر	1/2 پیالی	نکئی ہوئی کالی مرچ	2 عدد
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	لیموں	2 عدد
پسی ہوئی بلدی	ایک چائے کا چمچ	نمک	حسب ذائقہ
نمک	حسب ذائقہ		
تیل	تلنے کے لئے		

ترکیب:

مچھلی کے ٹکڑوں پر بلدی اور نمک لگالیں۔ توڑے کو ہلکا سا چکنا کر کے اس پر مچھلی کے ٹکڑے رکھیں تاکہ ان کا پانی خشک ہو جائے۔ ایک پیالے میں میڈہ کارن فلوئر، کالی مرچ، بیکنگ پاؤڈر اور نمک ملا لیں۔ مچھلی کے ٹکڑوں کو پہلے میڈے کے آمیزے پھر انڈوں اور پھر ڈبل روٹی کے چوڑے میں لپیٹیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں۔ اس میں مچھلی کے ٹکڑے سنہری تل کر نکال لیں۔ ساس کے اجزاء ایک پیالے میں ملا کر مچھلی کے ہمراہ پیش کریں۔



LIVE@9NINE

Thai Mix Soup

Ingredients:

Chicken pieces (boneless, cubed)	300 grams
Sausages (cut thin)	5
Lemon leaves	3
Lemon grass	3 sticks
Mushrooms (finely cut)	1 cup
Tom yum paste	2 tbsp
Tomatoes	2
Onion	1
Green chillies	10
Fish sauce	3 tbsp
Chinese salt	1 tsp
Lemon juice	3 tbsp
Chicken cubes	3
Water	2 cups
Salt	to taste
Fresh coriander, lemon slices, green chillies (finely cut)	for garnishing

Method:

- Cook chicken, chicken cubes, sausages, lemon grass, lemon leaves and green chillies with water for ½ hour.
- Add remaining ingredients; cook for 10 minutes; dish out.
- Garnish with coriander, lemon and green chillies; serve.

تھائی مکس سوپ

اجزاء:

مرغی کی چوکور بوٹیاں	300 گرام	ہری مرچیں	10 عدد
(بغیر ہڈی)		فش ساس	3 کھانے کے چمچے
ساجز (پتلے کٹے ہوئے)	5 عدد	چائیز نمک	ایک چائے کا چمچ
لیموں کے پتے	3 عدد	لیموں کارس	3 کھانے کے چمچے
لیمن گراس	3 ڈنڈیاں	چکن کیوب	3 عدد
کھمبیاں		پانی	2 پیالی
(مارک کٹی ہوئی)	ایک پیالی	نمک	حسب ذائقہ
تم یا م پیسٹ	2 کھانے کے چمچے	لیموں کے قتلے ہر ادھنیا	
ٹماٹر	2 عدد	ہری مرچیں	
پیاز	ایک عدد	(باریک کٹی ہوئی)	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگی میں مرغی کی بوٹیاں پانی، چکن کیوب، ساجز، لیمن گراس، لیموں کے پتے اور ہری مرچیں ڈال کر ½ گھنٹے تک پکائیں۔ اس میں باقی تمام اجزاء ڈال کر 10 منٹ تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار سوپ ہرے دھنئے، لیموں اور ہری مرچوں سے سجا کر پیش کریں۔



Cheese Dosa Roll

Dosa Ingredients:

Rice (soaked)	2 cups
White lentils (soaked)	1 cup
Cumin seeds	1 tsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Cucumber, lettuce, tomato (finely cut)	for garnishing

Filling ingredients:

Chicken pieces (boneless)	200 grams
Garlic paste	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Cumin seeds (crushed)	1/2 tsp
Turmeric powder	1/2 tsp
Fresh coriander (chopped)	1/2 bunch
Green chillies (chopped)	5
Mozzarella cheese (grated)	1/2 cup
Salt	to taste
Oil	5 tbsp + for brushing

Method:

- Blend lentils and rice in a blender; add cumin and salt.
- Heat oil in a pot; add garlic and chicken.
- Add cumin, red chillies, turmeric, pepper, coriander, green chillies, and salt; cook till chicken is tender and dry; remove from flame.
- Brush oil on an iron griddle; pour a cooking spoonful of rice mix in a circular motion on the griddle; cook till golden; place chicken mix in the centre.
- Sprinkle cheese on top; fold over.
- Garnish with lettuce, cucumber and tomato; serve.

پنیری دوسہ رول

دوسے کے اجزاء:

1/2 چائے کا چمچ	گٹی ہوئی کالی مرچ	2 پیالی	چاول (بھیکے ہوئے)
1/2 چائے کا چمچ	گٹا ہوا سفید زیرہ	ایک پیالی	ماش کی دال (بھیکے ہوئی)
1/2 چائے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ	ثابت سفید زیرہ
1/2 گڈی	ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	حسب ذائقہ	نمک
5 عدد	ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	تلنے کے لئے	تیل
1/2 پیالی	موزرلا پنیر (کدو کش)	کھیرا، سلاڈپے، نمائٹر (باریک)	کئے ہوئے)
حسب ذائقہ	نمک	سجانے کے لئے	
5 کھانے کے چمچے +	تیل		
چکنا کرنے کے لئے			

بھرنے کے اجزاء:

200 گرام	مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)
ایک چائے کا چمچ	پیسا ہوا لہسن
ایک کھانے کا چمچ	گٹی ہوئی لال مرچ

ترکیب:

بلینڈر میں دال اور چاول ملا کر پیسیں، پھر زیرہ اور نمک ملا لیں۔ دیکھی میں تیل گرم کر کے لہسن اور مرغی ڈالیں، پھر زیرہ، لال مرچ، ہلدی، کالی مرچ، ہرا دھنیا، ہری مرچیں اور نمک ملا کر مرغی گلنے اور پانی خشک ہونے تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ توے کو تیل سے چکنا کریں، ایک گول پکانے والے تچے میں چاول والا آمیزہ بھر کر توے پر روٹی کی طرح سے پھیلا دیں۔ سنہری رنگ آجائے تو درمیان میں مرغی کا آمیزہ رکھیں، اس پر پنیر چھڑک کر لپیٹ دیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے باقی آمیزے کے بھی دو سے تیار کر لیں، انہیں کھیرے، سلاڈپے اور نمائٹر سے سجا کر پیش کریں۔



LIVE@9NINE

Szechuan Style Fish

Ingredients:

Talhar chilli paste	1/2 cup
Soya sauce, Tomato paste	1/2 cup each
White vinegar, Oyster sauce	4 tbsp each
Garlic (crushed)	10 cloves
Chicken stock	1 cup
Brown sugar	1/2 cup
Chinese salt	1 tsp
Sesame oil	1 tbsp
Oil	4 tbsp
Carrots, Lettuce leaves	for decoration

Fish Ingredients:

Fish pieces	2 kg
Garlic paste	2 tbsp
Refined flour (sieved)	1/2 cup
Salt	to taste
Oil	for frying

Method:

- Heat oil in a pot; fry garlic.
- Add talhar chillies, soya sauce, tomato paste, oyster sauce and Chinese salt; fry for 2 minutes.
- Add sesame oil, stock, brown sugar, and vinegar; cook for a few minutes.
- Blend in a blender; fry in the pot for 1 minute; remove from flame.
- Coat fish with garlic and salt, then with flour.
- Heat oil in a wok; fry fish golden.
- Decorate dish with lettuce leaves; place fish on top; pour prepared sauce over them.
- Garnish with carrots; serve.

سچواں طرز کی مچھلی

سچواں ساس کے اجزاء:

تلہا مرچوں (پسی ہوئی) 1/2 پیالی	تل 4 کھانے کے چمچے
سویا ساس، ٹماٹر کا پیسٹ 1/2 1/2 پیالی	گا جڑ سلا دپتے سجانے کے لئے
سفید سرکہ، اوو-سٹر ساس 4 4 کھانے کے چمچے	مچھلی کے اجزاء:
لہسن (چوپ کئے ہوئے) 10 جوے	مچھلی کے ٹکڑے 2 کلو
مرغی کی بخنی ایک پیالی	پسا ہوا لہسن 2 کھانے کے چمچے
براؤن چیننی 1/2 پیالی	میدہ (چھنا ہوا) 1/2 پیالی
چائیز نمک ایک چائے کا چمچ	نمک حسب ذائقہ
تل کا تیل ایک کھانے کا چمچ	تل تلنے کے لئے

ترکیب:

دیکھی میں تیل گرم کر کے لہسن بھونیں۔ اس میں تلہا مرچیں، سویا ساس، ٹماٹر کا پیسٹ، اوو-سٹر ساس اور چائیز نمک ڈال کر 2 منٹ تک بھونیں، پھر تل کا تیل، بخنی، براؤن چیننی اور سرکہ شامل کر کے چند منٹ تک پکائیں۔ اس آمیزے کو بلینڈر میں یکجان کریں، پھر اسی دیکھی میں ڈالیں اور ایک منٹ تک بھون کر چولہا بند کر دیں۔ مچھلی کے ٹکڑوں پر لہسن اور نمک لگا کر میدے میں لپیٹیں، کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑے سنہری تل لیں۔ ڈش کو سلا دپتوں سے سجائیں، اس پر مچھلی کے ٹکڑے رکھیں، ان پر تیار ساس ڈالیں اور گا جڑ سے سجادیں۔

MASALA 31 KITCHEN



Quail Stock

Ingredients:

Quails (washed)	5
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Onion (finely cut)	1
Dried, round red chillies (ground)	1 tbsp
Turmeric powder	3 tbsp
Yogurt (whipped)	1/2 cup
Hot spices (whole)	1/2 cup
Water	3 cups
Salt	to taste
Oil	3 tbsp
Hot spices powder	for sprinkling

Method:

- Marinate quails with yogurt; set aside.
- Heat oil in a pot; fry whole hot spices; add onion; cook for a few minutes.
- Add ginger/garlic and quail; fry; add turmeric, red chillies and salt; cook for a few minutes.
- Add water; cook to desired consistency; remove from flame; dish out.
- Sprinkle hot spices powder; serve.

بٹیر کی بخنی

اجزاء:

بٹیر (ڈھلی ہوئی)	5 عدد
پسا ہوا لہسن اور ک	ایک کھانے کا چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
سوتھی گول لال مرچیں	3 عدد
(پسی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	3 کھانے کے چمچ
دہی (پھینٹی ہوئی)	1/2 پیالی
ثابت گرم مصالحہ	1/2 پیالی
پانی	3 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	3 کھانے کے چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

بٹیروں پر دہی لگا کر رکھ دیں۔ دہی میں تیل گرم کر کے ثابت گرم مصالحہ بھونیں اس میں پیاز شامل کر کے چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں لہسن اور کٹا ہوا لہسن، پھر ہلدی، لال مرچیں اور نمک ملا کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں پانی شامل کر کے حسب پسند گاڑھا ہونے تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ مزید بخنی گرم مصالحہ چھڑک کر پیش کریں۔



LIVE@9NINE

Fish Sausages

Ingredients:

Fish fillet	1/2 kg
Garlic paste	1 tbsp
White pepper powder	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Breadcrumbs	1/2 cup
White vinegar	3 tbsp
Chinese salt	1/4 tsp
Salt	to taste
Lettuce leaves	for decoration

Method:

- Chop all ingredients in a chopper.
- Cut square pieces of cling film; place mix on one side of each, and roll; seal ends thoroughly.
- Secure with thread; steam sausages for 20 minutes in a steamer; remove.
- Decorate a serving dish with lettuce; remove sausages from cling film; place in the dish; serve.

مچھلی کے ساجز

اجزاء:

مچھلی کے فیلے	1/2 کلو
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ
نکئی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
ذیل روٹی کا چورہ	1/2 پیالی
سفید سرکہ	3 کھانے کے چمچے
چائیز نمک	1/4 چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
سلا دپتے	سجانے کے لئے

ترکیب:

چوپر میں تمام اجزاء کو یکجان کر لیں۔ باریک پلاسٹک کی شیٹ کے چوکور ٹکڑے لیں، ان کے ایک جانب تھوڑا آمیزہ رکھیں اور انہیں گول پیٹ لیں، انہیں اطراف سے بھی بند کر دیں تاکہ پانی اندر نہ جائے۔ انہیں دھاگے سے لپیٹ کر باندھ لیں۔ ساجز کو اسٹیم میں 20 منٹ اسٹیم کر کے نکال لیں، ڈش کو سلا دپتوں سے سجانیں۔ پلاسٹک کھولیں اور ساجز ڈش پر رکھ کر پیش کریں۔

MASALA 33 KITCHEN



Hot n Sour Soup

Ingredients:

Chicken breast (finely cut)	1
Prawns (finely cut)	8
Chicken stock	6 cups
White pepper powder	1 tsp
Bean curd (cubed)	1
Bean sprout (chopped)	1/2 cup
Cabbage (chopped)	4 tbsp
Carrots (chopped)	3 tbsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Soya sauce	2 tbsp
Chilli sauce	1 tbsp
Sugar	1 tsp
Tomato ketchup	1/2 cup
White vinegar	1/2 cup
Cornflour (made into paste with in water)	2 tbsp+1 tbsp
Egg	1
Salt	1 tsp

Method:

- Mix chicken, prawns, white pepper, 1 tbsp cornflour and salt in a bowl.
- Bring chicken stock to boil in a pot; add mix from bowl, bean sprouts, bean curd, cabbage, carrots and coriander; cook for 10 minutes.
- Add soya sauce, chilli sauce, sugar, tomato ketchup, and vinegar.
- Gradually add cornflour while stirring continuously; add egg while stirring; dish out.

ہاٹ اینڈ سار سوپ

اجزاء:

مرغی کا سینہ (باریک کٹا ہوا)	ایک عدد	سویا ساس	2 کھانے کے چمچے
جھینگے (باریک کٹے ہوئے)	8 عدد	چلی ساس	ایک کھانے کا چمچ
مرغی کی پنجنی	6 پیالی	چینی	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ	نمٹاؤ کچپ	1/2 پیالی
مین اسپروٹس (چوپ کئے ہوئے)	1/2 پیالی	سفید سرکہ	1/2 پیالی
مین کرڈ (چوکور کٹے ہوئے)	ایک عدد	کارن فلوئر	
بند گوبھی (چوپ کی ہوئی)	4 کھانے کے چمچے	(پانی میں گھلایا ہوا)	2 کھانے کے چمچے +
گاجر (چوپ کی ہوئی)	3 کھانے کے چمچے	ایک کھانے کا چمچ	
ہرادیٹیا (چوپ کئے ہوئے)	2 کھانے کے چمچے	انڈا	ایک عدد
		نمک	ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

ایک پیالے میں مرغی، جھینگے، سفید مرچ، ایک کھانے کا چمچ کارن فلوئر اور نمک ملا لیں۔ دیکھی میں پنجنی اُبالیں اس میں پیالے کا آمیزہ مین اسپروٹس، مین کرڈ، بند گوبھی، گاجر اور ہرادیٹیا ڈال کر 10 منٹ تک پکائیں۔ اس میں سویا ساس، چلی ساس، چینی، نمٹاؤ کچپ اور سرکہ ملائیں۔ اس میں آہستہ آہستہ کر کے کارن فلوئر شامل کریں، پھر چمچ چلاتے ہوئے انڈا کرڈش میں نکال لیں۔



Chicken Moscova

Ingredients:

Chicken breasts with wings	2
White pepper powder	1/2 tsp
Garlic paste	1/2 tsp
White vinegar	1 tbsp
Eggs	2
Milk (fresh)	2 tbsp
Breadcrumbs (fresh)	1 cup
Cheddar cheese (grated)	1/2 cup
Cream cheese	2 cubes
Mushrooms (chopped)	3
Parsley (finely cut)	1 tbsp
Salt	1/2 tsp
Cucumber	
Coleslaw, mashed potatoes, honey mustard sauce	as accompaniment

Method:

- Cut breasts vertically from the centre, and open like a book; pound lightly with a mallet.
- Marinate with white pepper, vinegar, garlic and salt; set aside for 1/2 hour.
- Spread open both chicken breasts; fill the centres with both cheeses, parsley and mushrooms; press and fold breasts from all four sides ensuring that the wing bone protrudes.
- Mix eggs in milk; beat; coat chicken first with eggs, then breadcrumbs; repeat process twice; refrigerate for 1 hour.
- Heat oil in a wok; fry chicken golden on medium flame; dish out.
- Decorate dish with cucumber; serve with coleslaw, mashed potatoes and honey mustard sauce.

مرغ ماسکوا

اجزاء:

مرغی کے سینے	2 عدد
پسی ہوئی سفید مرچ	1/2 چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن	1/2 چائے کا چمچ
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
انڈے	2 عدد
تازہ دودھ	2 کھانے کے چمچ
تازہ ڈبل روٹی کا چورہ	ایک پیالی
چیڈر پنیر (کدو کش)	1/2 پیالی
کریم پنیر	2 کیوب
کھمبیاں (چوپ کی ہوئی)	3 عدد
اجودہ (باریک کٹا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
نمک	1/2 چائے کا چمچ
کھیرا	سجانے کے لئے
کول سلاؤ کا بھرنا	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

مرغی کے سینوں میں پرکی ہڈی جڑی ہوئی چاہئے۔ انہیں درمیان سے تیز چھری کی مدد سے پتلا کاٹ کر کتاب کی طرح کھولیں، پھر کسی بھاری چیز کی مدد سے ہلکا سا کچل لیں۔ اُن پر سفید مرچ، سرکہ، لہسن اور نمک ملا کر 1/2 گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ دونوں سینوں کو پھیلا کر اُن کے درمیان میں دونوں پنیر، اجودہ اور کھمبی رکھیں اور چاروں جانب سے ہاتھوں سے دباتے ہوئے اس طرح سے لپیٹیں کہ اُن کی ہڈی باہر رہے۔ انڈوں میں دودھ ملا کر پھینٹ لیں۔ مرغی کے سینوں کو پہلے انڈے پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹ لیں۔ اس عمل کو مزید 2 مرتبہ دہرائیں اور انہیں ایک گھنٹے کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کے سینوں کو درمیانی آنچ پر سنہری تل کر ڈش میں نکالیں۔ ڈش کو کھیرے سے سجائیں، مزیدار ماسکوا کول سلاؤ آلو اور ذنی مسٹرڈ کے ہمراہ پیش کریں۔

MASALA 36 KITCHEN



Chicken Tikka Karahi

Ingredients:

Chicken (4 pieces)
Ginger/garlic paste
Yogurt (whipped)
Tomato (finely cut)
Cumin seeds (roasted and powdered)
Coriander seeds (roasted and powdered)
Black pepper (crushed)
Red chillies (crushed)
Ginger (finely cut)
Green chillies (whole)
Salt
Oil

1 kg
1 tbsp
1/2 cup
1
1 1/2 tsp
1 1/2 tsp
1 tsp
1 tsp
2 tbsp
12
1 tsp
1 cup

مرغی کے تنکے کی کڑاہی

اجزاء:

مرغی کے 4 ٹکڑے	ایک کلو
پسٹا ہوا لہسن اور مک	ایک کھانے کا چمچ
دہی (پھینٹی ہوئی)	1/2 پیالی
ٹماٹر (باریک کٹا ہوا)	ایک عدد
بھٹا اور پسٹا ہوا سفید زیرہ	1 1/2 چائے کے چمچ
بھٹا اور پسٹا ہوا دھنیا	1 1/2 چائے کے چمچ
نکئی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
نکئی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
ادرک (باریک کٹی)	2 کھانے کے چمچ
ہوئی	ثابت ہری مرچیں 12 عدد
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	ایک پیالی

Method:

- Make gashes on chicken pieces with a sharp knife.
- Heat oil in a wok; fry chicken golden. Remove.
- Add remaining ingredients except ginger in same wok; fry thoroughly for 10 minutes.
- Add tikkas; keep on dum.
- Add ginger just before dishing out; serve.

ترکیب:

مرغی کے ٹکڑوں پر تیز چھری کی مدد سے نشان لگالیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کے ٹکڑے سنہری تل کر نکال لیں۔ اسی کڑاہی میں علاوہ ادرک باقی تمام اجزاء ڈال کر 10 منٹ تک اچھی طرح بھون کر پکائیں۔ اس میں تنکے ڈالیں اور دم پر رکھ دیں۔ ڈش میں نکالنے سے پہلے ادرک شامل کر لیں۔



Crispy Chilli Beef

Ingredients:

Beef undercut (finely cut)	1/2 kg
White pepper powder	1/2 tsp
Egg	1
Cornflour	2 tbsp
Sesame seeds	2 tsp
Garlic (chopped)	1 tbsp
Chilli garlic sauce	2 tbsp
Worcestershire sauce	1 tbsp
Oyster sauce	2 tbsp
Spring onions (finely cut)	3
Green chillies (finely cut lengthwise)	6
Salt	1/2 tsp
Chilli oil	2 tbsp
Oil	1/4 cup
Lettuce leaves, tomato, green chillies	for decoration

Batter ingredients:

Refined flour (sieved)	1/4 cup
Cornflour	2 tbsp
Baking powder	1/2 tsp
Egg	1
Water (cold)	as required
Oil	2 tbsp

Method:

- Mix all batter ingredients in a bowl.
- Marinate undercut with white pepper, egg, cornflour, sesame seeds, chilli oil, and salt; set aside.
- Heat oil in a wok; fry undercut golden on medium flame; remove.
- In the same wok fry garlic golden; add batter, spring onions, green chillies, Worcestershire sauce, oyster sauce and chilli garlic sauce.
- Decorate a serving dish with lettuce leaves and tomato place beef on it; garnish with green chillies; serve.

کرپی چلی بیف

اجزاء:

1/2 چائے کا چمچے	نمک	1/2 کلو	انڈرکٹ (باریک کٹا ہوا)
2 کھانے کے چمچے	مرچوں کا تیل	1/2 چائے کا چمچے	پسی ہوئی سفید مرچ
1/4 پیالی	تیل	ایک عدد	انڈا
سلاد پتہ ہری		2 کھانے کے چمچے	کارن فلور
مرچ، ٹماٹر	سجائے کے لئے	2 چائے کے چمچے	سفید تیل
آمیزے کے اجزاء:		ایک کھانے کا چمچے	لہسن (چوپ کیا ہوا)
1/4 پیالی	میدہ	2 کھانے کے چمچے	چلی گارلک ساس
2 کھانے کے چمچے	کارن فلور	ایک کھانے کا چمچے	ووسٹر شائر ساس
1/2 چائے کا چمچے	بیکنگ پاؤڈر	2 کھانے کے چمچے	اویسٹر ساس
ایک عدد	انڈا	3 عدد	ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)
حسب ضرورت	ٹھنڈا پانی		ہری مرچیں (لمبائی میں)
2 کھانے کے چمچے	تیل	6 عدد	باریک کٹی ہوئی

ترکیب:

ایک پیالے میں آمیزے کے اجزاء ملا لیں۔ انڈرکٹ پر سفید مرچ، انڈا، کارن فلور، تیل، مرچوں کا تیل اور نمک ملا کر رکھ دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور انڈرکٹ درمیانی آنچ پر سنہری تل کر نکال لیں۔ اسی کڑا ہی میں لہسن سنہری کریں۔ اس میں پیالے کا آمیزہ انڈرکٹ، ہری پیاز، ہری مرچیں، اویسٹر ساس، ووسٹر شائر ساس اور گارلک ساس ملا لیں۔ ڈش کو سلاد پتے اور ٹماٹر سے سجائیں۔ اس پر چلی بیف نکال کر ہری مرچوں سے سجادیں۔



Mutton Paya

Ingredients:

Mutton feet (roasted)	6
Onion (fried and crushed)	1/2 cup
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Coriander powder	3 tsp
Red chilli powder	3 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Turmeric powder	1/4 tsp
Yogurt (whipped)	1/2 cup
Small cardamoms	3
Black peppercorns	6
Cloves	3
Cinnamon	2 sticks
Water	10 cups
Salt	2 tsp
Oil	1/2 cup
Green chillies, fresh coriander, lemon, ginger	for sprinkling

Method:

- Heat oil in a pot.; add cloves, cardamoms, peppercorns, cinnamons, little water and ginger/garlic; fry.
- Add feet, red chillies, coriander, turmeric, yogurt and salt; fry thoroughly.
- Add water; cook on a low flame for 6 to 7 hours; add hot spices; dish out.
- Sprinkle green chillies, coriander, lemon and ginger on top; serve.

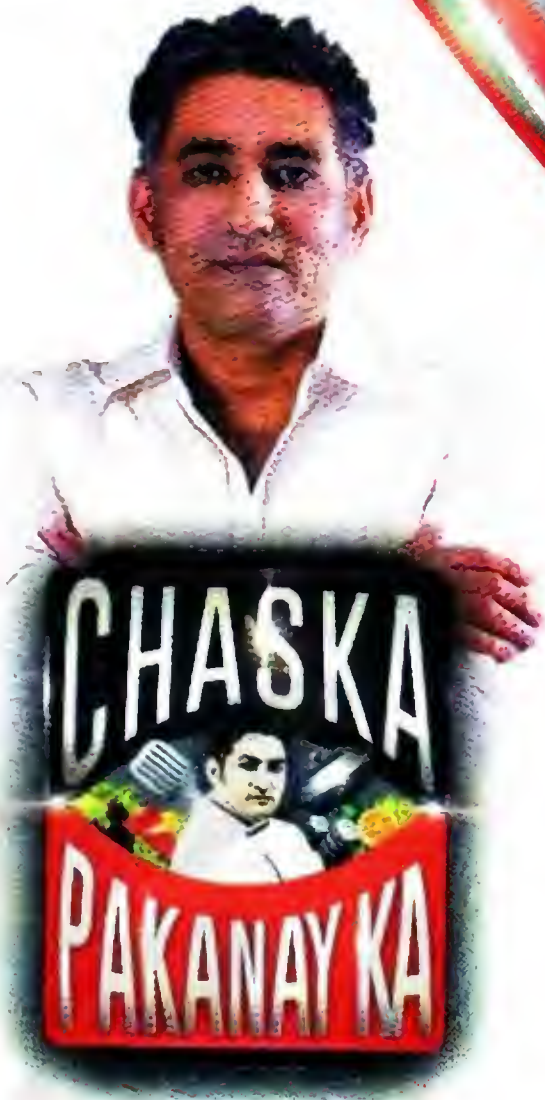
بکرے کے پائے

اجزاء:

بکرے کے پائے (بھنے ہوئے)	6 عدد
پیاز (تلی اور چورہ کی ہوئی)	1/2 پیالی
پسا ہوا لہسن اور ک	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا دھنیا	3 چائے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	3 چائے کے چمچے
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	1/4 چائے کا چمچ
دہی (بھینسی ہوئی)	1/2 پیالی
ہری الائچیاں	3 عدد
ٹائٹ کالی مرچیں	6 عدد
لوتکیں	3 عدد
دارچینی	2 ڈنڈیاں
پانی	10 پیالی
نمک	2 چائے کے چمچے
تیل	1/2 پیالی
ہری مرچیں ہرا دھنیا	6
لیموں اور ک	3
سجانے کے لئے	2 sticks

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے لوتکیں، الائچیاں، کالی مرچیں، دارچینی، تھوڑا پانی اور ادراک لہسن ڈال کر بھونیں۔ اس میں پائے پیاز، لال مرچ، دھنیا، ہلدی، دہی اور نمک ملا کر خوب بھونیں۔ اس میں پانی ڈال کر بلکی آج پر 6 سے 7 گھنٹوں تک پکائیں۔ اس میں پسا ہوا گرم مصالحہ ملا کر ڈش میں نکالیں۔ پائے ہری مرچیں، ہرا دھنیا، پیاز، لیموں اور ادراک چھڑک کر پیش کریں۔



Spicy Prawn Soup

Ingredients:

Prawns	1 cup
Onion (finely cut)	1/2 cup
Capsicum (finely cut)	1/4 cup
Garlic (chopped)	1 tsp
Chicken powder	4 tsp
Curry powder	1 tbsp
Red chillies (crushed)	1/4 tsp
Chicken curry (cooked)	2 cups
Coconut milk	1 cup
Fresh coriander	a few leaves
Oil	2 tbsp
Spring onion (cut thickly)	for garnishing

Method:

- Heat oil in a wok; fry garlic; add prawns; fry for a few minutes; remove.
- In the same wok add chicken powder and water; bring to boil.
- Add curry powder, chillies and coconut milk; cook till thick.
- Add onion, capsicum, coriander and prawns; mix well; dish out.
- Garnish with spring onion; serve.

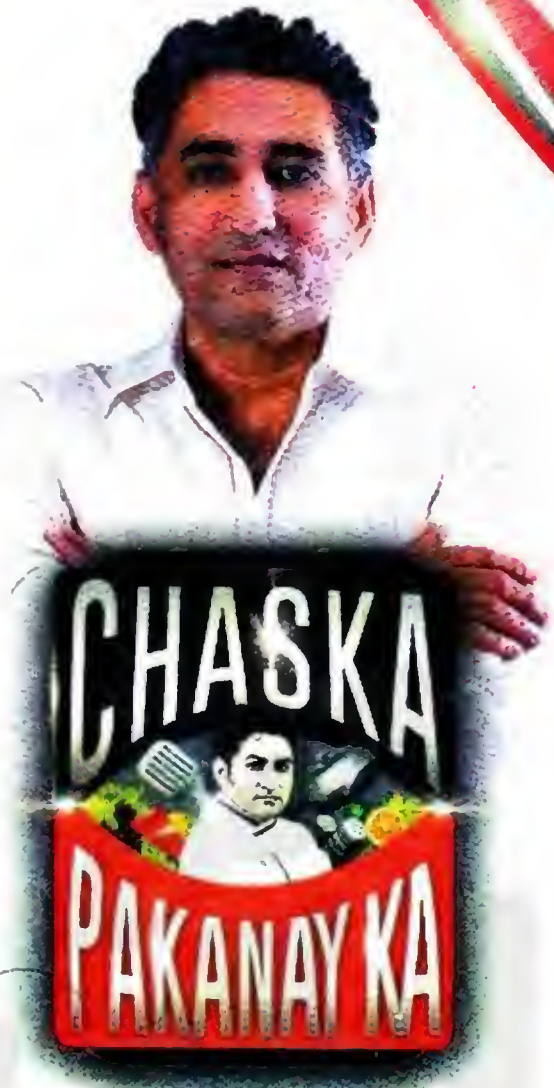
جھینگوں کا مصالحے دار سوپ

اجزاء:

ایک پیالی	جھینگے
1/2 پیالی	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
1/4 پیالی	شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	لہسن (چوب کیا ہوا)
4 چائے کے تچے	چکن پاؤڈر
ایک کھانے کا چمچ	کری پاؤڈر
1/4 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ
2 پیالی	مرغی کا شوربہ (تیار)
ایک پیالی	ناریل کا دودھ
چند پتے	ہرا دھنیا
2 کھانے کے تچے	تیل
سجانے کے لئے	ہری پیاز (موٹی کٹی ہوئی)

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کر کے لہسن بھونیں اس میں جھینگے ڈال کر چند منٹ تک بھونیں اور ڈش میں نکال لیں۔ اسی کڑاہی میں چکن پاؤڈر اور پانی ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں۔ اس میں کری پاؤڈر، مرچ اور ناریل کا دودھ ڈال کر گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ اس میں پیاز، شملہ مرچ، ہرا دھنیا اور جھینگے ڈال کر اچھی طرح ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار سوپ ہری پیاز سے سجادیں۔



Fish Kebabs

Ingredients:

Rahu fish (skinless pieces)	250 grams
Potatoes (boiled and mashed)	250 grams
Green chilli (finely cut)	1
Onion (finely cut)	1/2
Ginger (grated)	1 tbsp
Fresh coriander (chopped)	1 tsp
Black peppercorns	2
Garlic (chopped)	2 cloves
Lemon juice	1/2 cup
Bay leaf	1
Egg	1
Curry powder	1 tsp
Cumin powder	1 tsp
Refined flour	1 tbsp
Mustard seeds	2 tbsp
Salt	to taste
Mustard oil	1 tbsp
Fresh coriander, lemon slices	for garnishing

Method:

- Immerse fish in boiling water; boil for 5 minutes; remove; crumble with fingers.
- Heat oil a wok; add onion, green chilli and ginger; fry; remove in a bowl.
- Mix in all remaining ingredients except flour; shape into round kebabs; sprinkle flour lightly on kebabs.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs golden; dish out.
- Garnish with coriander and lemon; serve.

مچھلی کے کباب

اجزاء:

تھپتے	ایک عدد	رہو مچھلی (بغیر کھال کی بوٹیاں) 250 گرام
انڈا	ایک عدد	آلو (اُبلے اور بھرتہ کئے) 250 گرام
کری پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچ (باریک کٹی ہوئی) ایک عدد
پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	پیاز (باریک کٹی ہوئی) 1/2 عدد
میدہ	ایک کھانے کا چمچ	ادرک (کدو کش) ایک کھانے کا چمچ
رائی دانے	2 کھانے کے چمچے	ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا) ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ثابت کالی مرچیں 2 عدد
سرسوں کا تیل	ایک کھانے کا چمچ	لہسن (چوپ کئے ہوئے) 2 جوے
ہرا دھنیا، لیموں کے قتلے	سجانے کے لئے	لیموں کا رس 1/2 پیالی

ترکیب:

اُپلٹے ہوئے پانی میں مچھلی ڈالیں اور 5 منٹ بعد نکال کر ہاتھ سے چورہ کر لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں، پھر پیاز، ہری مرچ اور ادرک بھون کر پیالے میں نکال لیں۔ اس پیالے میں علاوہ میدہ مچھلی سمیت باقی تمام اجزاء ملا کر نکلیاں بنالیں۔ ٹکیوں پر ہلکا سا میدہ لگا لیں۔ فرائننگ پیں میں تیل گرم کریں اور کباب سنہری تل کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار کباب ہرے دھنئے اور لیموں سے سجا کر پیش کریں۔



Meatball Curry

Meatball ingredients:

Mutton (boneless)	1/2 kg
Onion (finely cut)	3/4 cup
Green chillies (finely cut)	6
Gram flour (roasted)	2 1/2 tbsp
Egg	1
Red chilli powder	1 tsp
Hot spices powder	1 tbsp
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Salt	1 tsp
Fresh coriander, green chillies	for garnishing

Curry ingredients:

Fresh coriander (chopped)	2 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Onion (finely cut)	1/2
Hot spices powder	1 tsp
Garlic paste	1 tbsp
Tomatoes (finely cut)	1 cup
Ginger	1 inch piece
Red chilli powder	1 tsp
Salt	1 tsp
Oil	4 tbsp

Method:

- Chop all meatball ingredients in a chopper; shape into meatballs.
- Heat oil in a pot; fry onions golden.
- Add all curry ingredients; cook till dry; fry and add 1/2 cup water.
- Place meatballs in pot; bring to boil on low flame without stirring, till oil separates; dish out.
- Garnish with green chillies and coriander; serve.

کوفتے کا سالن

کوفتے کے اجزاء:

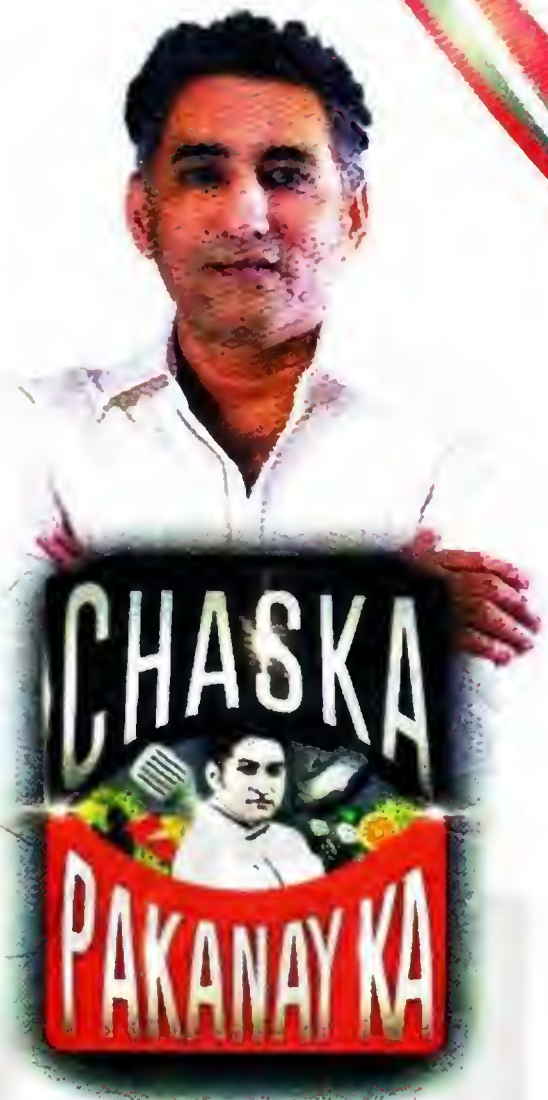
بکرے کا گوشت (بغیر ہڈی کے)	1/2 کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	3/4 پیالی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	6 عدد
بھنٹا ہوا مینس	2 1/2 کھانے کے چمچے
انڈا	ایک عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
ادرک (باریک کٹا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
نمک	ایک چائے کا چمچ
ہرا دھنیا، ہری مرچ	سجانے کے لئے

سالن کے اجزاء:

دھنیے کے پتے (چوپ کئے ہوئے)	2 چائے کے چمچے
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	1/2 عدد
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	ایک پیالی
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	4 کھانے کے چمچے

ترکیب:

چوپر میں کوفتے کے اجزاء یکجان کر کے کوفتے بنالیں۔ دہیچھی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں سالن کے باقی اجزاء ملا کر پانی خشک ہونے تک پکائیں، پھر بھٹون کر 1/2 پیالی پانی ڈالیں۔ اس میں کوفتے رکھیں اور ہلکی آنچ پر بغیر ہلائے اُبال آنے اور تیل علیحدہ ہونے تک پکا کر ڈش میں نکالیں۔ کوفتے ہرے دھنئے اور ہری مرچ سے سجا کر پیش کریں۔



Four- in-one Tempura

Ingredients:

Chicken strips	1/2 kg
Fish fillet (strips)	1/2 kg
Capsicum (cut into strips)	1
Eggplant (cut into rounds)	1
Whole-wheat flour (sieved)	1/2 cup
Cornflour	1/2 cup
Baking soda	1 tsp
Baking powder	1 tsp
Corn starch	1 tsp
Sugar	1 tsp
Egg	1
Water (cold)	as needed
Yellow food colour	a pinch
Salt	1/2 tsp
Oil	for frying

Method:

- Mix whole-wheat flour, egg, baking powder, soda, corn starch, cornflour, water, sugar, food colour and salt in a bowl.
- Coat chicken, capsicum, fish and eggplant with batter.
- Heat oil a wok; fry each golden; dish out.

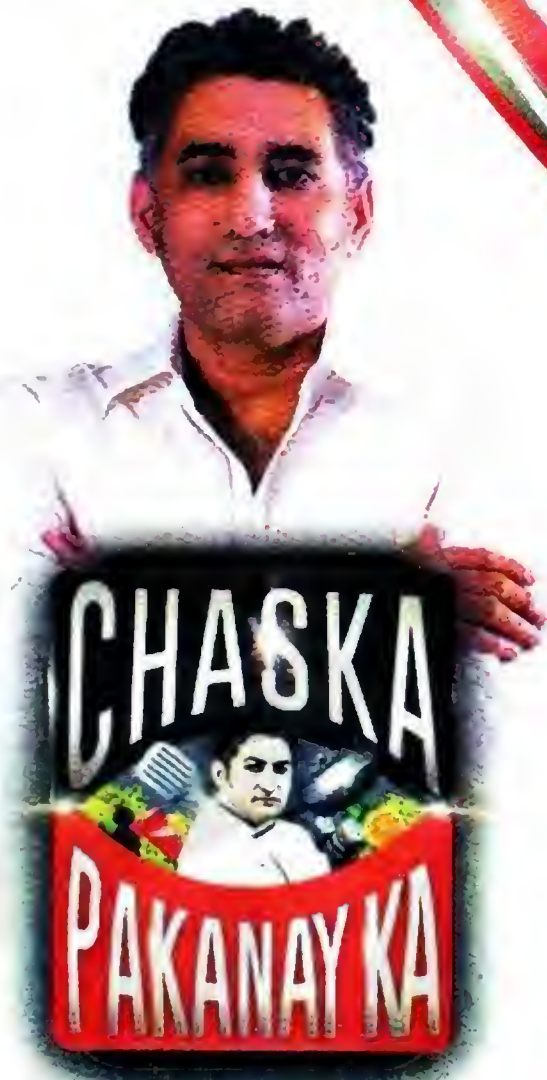
فور- ان - ون ٹیمپورہ

اجزاء:

کارن اشارچ	1/2 کلو	مرغی کی پٹیاں
چینی	1/2 کلو	مچھلی کے فلی (پٹیاں)
انڈا	ایک عدد	شملمہ مرچ (لمبائی میں کٹی ہوئی)
ٹھنڈا پانی	ایک عدد	بیٹنگن (گول کٹا ہوا)
کھانے کا پیلا رنگ	1/2 پیالی	آٹا (چھٹا ہوا)
نمک	1/2 پیالی	کارن فلوور
تیل	ایک چائے کا چمچ	میٹھا سوڈا
	ایک چائے کا چمچ	بیٹنگ پاؤڈر

ترکیب:

ایک پیالے میں آٹا، انڈا، بیٹنگ پاؤڈر، میٹھا سوڈا، کارن اشارچ، کارن فلوور پانی، چینی، کھانے کا رنگ اور نمک ملا لیں۔ اس آمیزے میں مرغی کی پٹیاں، شملہ مرچ، مچھلی اور بیٹنگن لپیٹیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور انہیں سنہری تل کر نکال لیں۔



Poppy seeds Halwa

Ingredients:

Poppy seeds (soaked)	1 cup
Milk (fresh)	2 cups
Whole dried milk	½ cup
Coconut (grated)	1 cup
Sugar	2 cups
Cardamom (powdered)	1 tsp
Almonds	10
Raisins	2 tbsp
Clarified butter	1 cup

Method:

- Drain water from poppy seeds; add ½ milk, and coconut; blend in a blender.
- Heat clarified butter in a wok; add poppy seed mix; cook while continuously stirring till colour changes and aroma rises.
- Add remaining milk; cook till thick.
- Add remaining ingredients; mix thoroughly; dish out.

خشخاش کا حلوا

اجزاء:

خشخاش (بھگی ہوئی)	ایک پیالی
تازہ دودھ	2 پیالی
کھویا	½ پیالی
ناریل (کدو کش)	ایک پیالی
چینی	2 پیالی
پسی ہوئی الائچی	ایک چائے کا چمچ
بادام	10 عدد
شکشش	2 کھانے کے چمچے
گھی	ایک پیالی

ترکیب:

خشخاش کا پانی پھینک دیں اس میں ½ دودھ اور ناریل ڈال کر بلینڈر میں پیس لیں۔ کڑاہی میں گھی گرم کریں اور خشخاش کا آمیزہ ڈال کر مسلسل چمچ چلاتے ہوئے خشخاش کا رنگ تبدیل ہونے اور خوشبو آنے تک پکائیں۔ اس میں باقی دودھ ڈال کر آمیزہ گاڑھا ہونے تک پکائیں پھر باقی تمام اجزاء ڈال کر اچھی طرح سے ملائیں اور ڈش میں نکال لیں۔



دلچسپے اے کس

SATURDAYS AT 8:00 PM

تحریر: مدیحہ شاہ | پیشکش: لاراچی انٹرٹینمنٹ | ہدایات: احمد کامران
کاسٹ: صبا قمر، گوہر رشید، فرحان علی آغا، آغا علی، ماہین رضوی، پروین اکبر



www.hum.tv



/humtvpakistan



/humnetwork

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



Noodle Soup

Ingredients:

Prawns	200 grams
Chicken mince	200 grams
Spring onion (finely cut)	1
Egg	1
Red chillies (fresh)	2
Mushrooms	4
Egg noodles	50 grams
Corn	1/2 cup
Soya sauce (dark)	1 tsp
Garlic (chopped)	1 tsp
Ginger (chopped)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Cornflour	2 tbsp
Water	3 cups
Salt	1/2 tsp
Oil	1 tbsp
Soya sauce, Red chillies (fresh)	for sprinkling

Method:

- Heat oil in a pot; add prawns, mince, garlic and ginger; fry for a few minutes; add water and bring to boil.
- Add corn, mushrooms, red chillies, noodles and salt; cook till tender.
- Gradually add cornflour, and then egg while continuously stirring.
- Add dark soya sauce, pepper and spring onion; dish out.
- Sprinkle red chillies and soya sauce on soup; serve.

نوڈل سوپ

اجزاء:

لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچ	جھینگے	200 گرام
ادرنک (چوپ کی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ	مرغی کا قیمہ	200 گرام
کٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ	ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
2 کھانے کے چمچے	کارن فلوئر	انڈا	ایک عدد
3 پیالی	پانی	تازہ لال مرچیں	2 عدد
1/2 چائے کا چمچ	نمک	کھمبیاں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
ایک کھانے کا چمچ	تیل	انڈے والے نوڈلز	50 گرام
چھڑکنے کے لئے	سویا ساس، تازہ	بھٹے	1/2 پیالی
	لال مرچیں	ڈارک سویا ساس	ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

دبچکی میں تیل گرم کر کے جھینگے، قیمہ، لہسن اور ادرنک ملا کر چند منٹ تک بھونیں۔ اس میں پانی ڈال کر ابال آنے تک پکائیں۔ اس میں بھٹے، کھمبی، لال مرچیں، نوڈلز اور نمک ڈال کر نوڈلز گلنے تک پکائیں پھر چمچ چلاتے ہوئے آہستہ آہستہ کر کے کارن فلوئر ملائیں، اسی طرح سے انڈا ملائیں۔ اس میں ڈارک سویا ساس، کالی مرچ اور ہری پیاز ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار سوپ سویا ساس اور لال مرچیں چھڑک کر پیش کریں۔



Tarka

Chicken Alfredo Pizza

Ingredients:

Chicken breasts (finely cut)	300 grams
Mozzarella cheese (grated)	300 grams
Onions (finely cut)	1 cup
Garlic (chopped)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Lemon juice	2 tbsp
Spinach (boiled and chopped)	4 tbsp
Salt	1/2 tsp

Sauce Ingredients:

Butter	50 grams
Cream (fresh)	1 cup
Garlic (chopped)	1 tsp
Parmesan cheese	1 tbsp
Parsley	2 tbsp

Dough Ingredients:

Refined flour (sieved)	2 cups
Milk (fresh)	1 cup
Yeast	1 tbsp
Salt	1/4 tsp
Oil	2 tbsp

Method:

- Mix sauce ingredients in a bowl.
- Mix pepper, red chillies, garlic, lemon juice and salt in chicken; cook till tender.
- Add spinach and onions; remove from flame.
- Mix dough ingredients in a bowl; knead; set aside for 1/2 hour; when dough rises till double, roll out into disc; set on a pizza pan.
- Spread sauce and chicken on crust; add a layer of cheese.
- Bake in a pre-heated oven at 200°C for 20 minutes; remove.

چکن الفریڈو پیزا

اجزاء:

مرغی کے سینے	300 گرام
موزریلا پنیر (کدو کش)	300 گرام
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ اور لال مرچ	ایک ایک چائے کا چمچ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
پالک (اُبلے اور چوپ کی ہوئی)	4 کھانے کے چمچے
نمک	1/2 چائے کا چمچ

ساس کے اجزاء:

مکھن	50 گرام
تازہ کریم	ایک پیالی
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچ
پارمزان پنیر	ایک کھانے کے چمچے
اجودہ	2 کھانے کے چمچے

آٹے کے اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	2 پیالی
تازہ دودھ	ایک پیالی
خمیر	ایک کھانے کا چمچ
نمک	1/4 چائے کا چمچ
تیل	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

ایک پیالے میں ساس کے اجزاء ملا لیں۔ مرغی میں کالی مرچ، لال مرچ، لہسن، لیموں کا رس اور نمک ملا کر مرغی کا گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں پالک اور پیاز ملا کر چولہا بند کر دیں۔ ایک پیالے میں آٹے کے اجزاء گوندھ کر 1/2 گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ جب پھول کر ڈگنا ہو جائے تو روٹی بلیں اور پیزا کی ڈش پر سیٹ کر دیں۔ اس پر ساس، مرغی، پھر پنیر کی تہ لگا کر پہلے سے گرم اودن میں 200°C پر 20 منٹ تک پکا کر نکالیں۔

MASALA 50 KITCHEN



Steak with Mushroom Sauce

Ingredients:

Beef undercut	1/2 kg
Ginger/garlic paste	2 tsp
Chilli sauce, Mustard paste	1 tbsp each
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
White vinegar	1 tbsp
Salt	1/2 tsp
Soya sauce, Oil	2 tbsp each
Lettuce leaf	for decoration

Sauce ingredients:

Mushrooms (finely cut)	1 cup
Tomato ketchup	1/2 cup
Beef stock	1 cup
Lemon juice	1 tbsp
Cornflour (made into paste with water)	1 tbsp
Oregano, Red chillies (crushed)	1/2 tsp each
Black pepper (crushed), Salt	1/2 tsp each
Butter	100 grams

Method:

- Marinate undercut with ginger/garlic, soya sauce, chilli sauce, mustard paste, pepper, vinegar and salt; set aside for 1 hour.
- Heat oil in a frying pan; fry thoroughly from both sides for 5 minutes each. Dish out.
- Heat butter in a saucepan; fry mushrooms; add all sauce ingredients except cornflour and oregano; bring to boil.
- Gradually add cornflour; cook till thick; add oregano; pour on dish.
- Decorate dish with lettuce leaf; serve.

اسٹیک بمعہ کھمبیاں کا ساس

اجزاء:	سس کے اجزاء:
انڈر کٹ	کھمبیاں (باریک کٹی ہوئی) ایک پیالی
پسا ہوا بہن اور ک	نمائی کچپ 1/2 پیالی
چلی ساس، مسٹرڈ پیسٹ	گائے کی بٹنی ایک پیالی
ٹکٹی ہوئی کالی مرچ	لیموں کارس ایک کھانے کا چمچ
سفید سرکہ	کارن فلور (پانی میں ٹھلا ہوا) ایک کھانے کا چمچ
نمک	اور یگانو ٹکٹی ہوئی لال مرچ 1/2، 1/2 چائے کا چمچ
سویا ساس، تیل	ٹکٹی ہوئی کالی مرچ، نمک 1/2، 1/2 چائے کا چمچ
سلاڈ پتہ	کھن 100 گرام
	سجائے کے لئے

ترکیب:

انڈر کٹ پر بہن اور ک، سویا ساس، چلی ساس، مسٹرڈ پیسٹ، کالی مرچ، سرکہ اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ فرائننگ بین میں تیل گرم کریں اور انڈر کٹ کو دونوں جانب سے 5'5 منٹ تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔ ساس بین میں کھن گرم کر کے کھمبیاں بھجوائیں اس میں کارن فلور اور اور یگانو کے علاوہ باقی تمام اجزاء ڈال کر ابال آنے تک پکائیں پھر تھوڑا تھوڑا کر کے کارن فلور ڈال کر گاڑھا کریں اس میں اور یگانو ملا کر ڈش میں ڈال دیں اور ڈش کو سلاڈ پتے سے سجادیں۔



Tarka



Fried Chicken with Carrots

Ingredients:

Chicken pieces	1/2 kg
Carrots (cut in rounds)	250 grams
Mango powder	100 grams
Onions (finely cut)	2
Green chillies (finely cut)	4
Curry leaves	6
Fresh coriander	1/2 bunch
Turmeric powder, hot spices powder	1 tsp each
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Ginger (finely cut)	1 tbsp
Onion seeds	1/2 tsp
Fennel seeds, mustard seeds	2 tsp each
Red chillies (crushed)	2 tbsp
Water	1 cup
Salt	1 tsp
Oil	1/2 cup

Method:

- Fry onions golden in a clay pot; add chicken, ginger/garlic, red chillies, turmeric and salt; fry on high flame.
- When meat is tender, add mango powder, carrots, curry leaves, mustard seeds, onion seeds, fennel seeds and water.
- Cook till carrots are tender.
- Add ginger, coriander, hot spices and green chillies; dish out

گاجر والی بھنی ہوئی مرغی

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں	1/2 کلو
گاجر (گول کٹی ہوئی)	250 گرام
اچھور	100 گرام
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ہری مرچیں	
(باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
کرہی پتے	6 عدد
ہرا دھنیا	1/2 گڈی
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن اور ک	ایک کھانے کا چمچ
ادک	
(باریک کٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
کلونجی	1/2 چائے کا چمچ
سونف رائی دانے	2'2 چائے کے چمچے
نئی ہوئی لال مرچ	2 کھانے کے چمچے
پانی	ایک پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	1/2 پیالی

ترکیب:

مٹی کی بانڈی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں مرغی، لہسن اور ک لال مرچ، ہلدی اور نمک ڈال کر تیز آگ پر بھونیں۔ گوشت گل جائے تو اس میں اچھور، گاجر، کرہی پتے، رائی دانے، کلونجی، سونف اور پانی ڈال کر گاجر گلنے تک پکائیں، پھر ادک، ہرا دھنیا، گرم مصالحہ اور ہری مرچیں ڈال کر ڈش میں نکال لیں۔



Classic Cappuccino

Ingredients:

Coffee	1 tsp
Cocoa powder	2 tsp
Milk (fresh)	1 cup
Double cream	2 tbsp
Water	1 cup
Sugar	to taste
Cinnamon (powdered)	1 pinch
Nutmeg (powdered)	1 pinch

Method:

- Cook water, cocoa powder, coffee and sugar in a saucepan on low flame till half remains.
- Bring milk to boil separately; add to saucepan; add cream; pour into a cup.
- Sprinkle cinnamon and nutmeg; serve.

کلاسیک کاپی چینی

اجزاء:

کافی	ایک چائے کا چمچ
کوکو پاؤڈر	2 چائے کے چمچے
تازہ دودھ	ایک پیالی
ڈبل کریم	2 کھانے کے چمچے
پانی	ایک پیالی
چینی	حسب ذائقہ
پسی ہوئی دارچینی	ایک چمکی
پسی ہوئی جاتفل	ایک چمکی

ترکیب:

ساس پین میں پانی، کوکو پاؤڈر، کافی اور چینی ڈال کر ہلکی آنچ پر پانی 1/2 رہ جانے تک پکائیں۔ دودھ کو ابال کر ساس پین میں ڈالیں، اس میں کریم ملا کر پیالی میں نکالیں، اس پر دارچینی اور جاتفل چھڑک کر پیش کریں۔



ابریو ہمیشہ صحت مند!

100 فیصد خالص اور قدرتی

کسان

کارن آئل

کولیسٹرول سے پاک



Website: www.kisan.com.pk
Email: info@kisan.com.pk

کسان ایتنا خالص جتنا پیار

MASS

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



Corn Chowder with Tortilla Chips

Ingredients:

Corn (canned)	1 cup
Spring onions (finely cut)	2
Garlic	1 clove
Semolina	2 tbsp
Vegetable stock	2 cups
Cheddar cheese (grated)	1 cup
Tortilla chips	2 cups
Red chillies (finely cut)	for sprinkling

Method:

- Blend corn, spring onions, garlic and semolina in a blender.
- Bring to boil stock and blended ingredients in a pot; reduce flame and keep on dum.
- Line a baking dish with aluminum foil; layer with chips; sprinkle cheese on top.
- Bake in a pre-heated oven at 200°C for 10 minutes; remove.
- Dish out soup in bowls; place some tortilla chips on top.
- Sprinkle red chillies; serve.

کارن چاؤ ڈر بمعہ ٹوٹیلہ چپس

اجزاء:

ایک پیالی	بھننے (ٹن والے)
2 عدد	ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)
ایک جوا	لہسن
2 کھانے کے چمچے	سبزی
2 پیالی	سبزیوں کی بخنی
ایک پیالی	چیز (کدو کش)
2 پیالی	ٹوٹیلہ چپس
چھڑکنے کے لئے	لال مرچیں (باریک کٹی ہوئی)

ترکیب:

بلینڈر میں بھننے، ہری پیاز، لہسن اور سبزی ملا کر پیس لیں۔ دہیگی میں بخنی اور پسا ہوا آمیزہ ڈال کر ایک اُبال آنے تک پکائیں پھر آنچ ہلکی کر کے دم پر رکھ دیں۔ بیکنگ ڈش پر المونیم فوئل لگا دیں اس پر چپس کی تہ لگائیں اور نیچر چھڑک دیں۔ ڈش کو پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 10 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ سوپ پیالوں میں نکالیں اس کے اوپر تھوڑے تھوڑے چپس رکھیں اور لال مرچیں چھڑک کر پیش کریں۔



Chicken and Rice Soup

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1/2 kg
Celery (finely cut)	1 cup
Carrots (finely cut)	1 cup
Uncooked white rice	1/2 cup
Onion (finely cut)	1/2 cup
Thyme leaves (chopped)	1/2 tsp
Black pepper (crushed)	1/4 tsp
Water	2 cups
Salt	1 tsp

Method:

- Boil chicken in water in a pot; when meat is tender allow to simmer for 15 minutes.
- Add onion, pepper, thyme and salt; keep on dum for 45 minutes.
- Remove froth from top and discard.
- Remove chicken; strain stock and pour in a separate pot.
- Add chicken, celery, carrots, and rice; keep on dum for 20 minutes. Serve hot in a bowl.

مرغی اور چاول کا سوپ

اجزاء:

1/2 کلو	مرغی کی بونیاں (بغیر ہڈی)
ایک پیالی	سیلری (باریک کٹی ہوئی)
ایک پیالی	گاجر (باریک کٹی ہوئی)
1/2 پیالی	کچے سفید چاول
1/2 پیالی	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
1/2 چائے کا چمچ	تھام کے پتے (چوپ کئے ہوئے)
1/4 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
2 پیالی	پانی
ایک چائے کا چمچ	نمک

ترکیب:

دیگچی میں مرغی اور پانی ڈال کر ابالیں۔ گوشت گل جائے تو آنچ ہلکی کر کے 15 منٹ کے لئے چھوڑ دیں۔ اس میں پیاز، تھام، کالی مرچ اور نمک ڈال کر ڈھک دیں اور 45 منٹ تک دم پر رکھ دیں۔ اس کے اوپر آئے ہوئے جھاگ کو تھپے سے نکال دیں۔ اس میں سے مرغی کو نکال دیں اور پانی چھان کر دوسری دیگچی میں ڈال دیں۔ اس میں مرغی، سیلری، گاجر اور چاول ڈال دیں۔ آنچ ہلکی کریں اور ڈھکن ڈھانک کر 20 منٹ تک پکائیں۔ مزیدار سوپ پیالے میں نکال کر گرم گرم پیش کریں۔



Raisin and Cashew Nut Crisps

Ingredients:

Milk chocolate (melted)	250 grams
Cashew nuts (roasted and crushed)	50 grams
Raisins	50 grams
Sugar	25 grams
Cherries	for garnishing

Method:

- Melt sugar in a saucepan till golden; remove and immediately spread on a greased tray; allow to cool and cut into pieces.
- Mix caramel crunch and remaining ingredients in a bowl.
- Place paper cups in a muffin tray; pour mix into each cup; garnish with cherries on top; refrigerate.

کاجو اور کشمش کے کر سپس

اجزاء:

250 گرام	ملک چاکلیٹ (پگھلی ہوئی)
50 گرام	کاجو (بھنے اور کٹے ہوئے)
50 گرام	کشمش
25 گرام	چینی
سجانے کے لئے	چیریز

ترکیب:

ساس پین میں چینی پگھلا کر سنہری کریں۔ اسے فوری طور پر چکنی ٹرے پر پھیلا دیں۔ ٹھنڈی ہو جائے تو اس کے ٹکڑے کر لیں۔ ایک پیالے میں کربنچ سمیت تمام اجزاء ملا لیں۔ مفن کے سانچے میں کاغذ کی پیالیاں رکھیں، تہجے کی مدد سے تیار آمیزہ اس میں ڈالیں اور چیریز سے سجا کر فرج میں رکھ دیں۔



Fatoush

Ingredients:

Tomato	500 grams
Lettuce leaves	200 grams
Cucumber	500 grams
Turnip	100 grams
Parsley leaves (finely cut)	50 grams
Mint leaves (chopped)	50 grams
Capsicum	200 grams
Salt	to taste
Tortilla chips	1 cup

Dressing Ingredients

Lemon juice	50 grams
Sumac powder	20 grams
Salt	1 pinch
Olive oil	50 grams

Method:

- Mix all dressing ingredients in a bowl.
- Add all other ingredients; serve.

فتوش

اجزاء:

500 گرام	نماز
200 گرام	سلاد کے پتے
500 گرام	کھیرا
100 گرام	لال موٹی
50 گرام	اجودہ (باریک کٹا ہوا)
50 گرام	پودینہ (چوپ کیا ہوا)
200 گرام	شملہ مرچ
حسب ذائقہ	نمک
ایک پیالی	نورٹیل از چھس

ڈریسنگ کے اجزاء:

50 گرام	لیموں کا رس
20 گرام	سُمک پاؤڈر
ایک چٹکی	نمک
50 گرام	زیتون کا تیل

ترکیب:

ڈریسنگ کے اجزاء ایک پیالے میں ملائیں۔ اس میں فتوش کے باقی تمام اجزاء ملا کر پیش کریں۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



Meatball Kebabs

Ingredients:

Beef mince (finely ground)	1/2 kg
Onion (chopped)	1/2 cup
Green chillies (chopped)	1 tbsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Ginger (chopped)	1 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Salt	to taste
Oil	2 tbsp

Method:

- Mix all ingredients in mince; shape into small meatballs.
- Heat oil in a frying pan; fry meatballs golden; dish out; serve hot.

کوفتہ کباب

اجزاء:

1/2 کلو	گائے کا قیمہ (باریک پسا ہوا)
1/2 پیالی	پیاز (چوپ کی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)
2 کھانے کے چمچے	ہر ادھیا (چوپ کیا ہوا)
ایک کھانے کا چمچ	ادرک (چوپ کی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ
حسب ذائقہ	نمک
2 کھانے کے چمچے	تیل

ترکیب:

قیمے میں تمام اجزاء اچھی طرح ملا کر چھوٹے چھوٹے کوفتے بنالیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کریں اور کوفتوں کو سنہری تل کر نکال لیں۔ مزیدار کوفتہ کباب گرم گرم پیش کریں۔



Kashmiri Mutanjan

Ingredients:

Mutton	1/2 kg
Rice (soaked)	1/2 kg
Onion (finely cut)	1
Onion (whole), Bay leaf	1 each
Garlic	1 bulb
Fennel seeds, Coriander seeds	2 tbsp each
Sugar, Lemon juice	2 tbsp each
Hot spices (whole)	1 tbsp
Red and green food colours	1 pinch each
Saffron (dissolved in milk)	a pinch
Mixed dry fruits	1/2 cup
Compote	1/4 cup
Water	4 cups
Salt	to taste
Butter	1/4 cup
Fried onion, Sterling silver leaves	for garnishing

Method:

- Place fennel seeds, coriander, whole onion and garlic in muslin cloth and tie into a pouch.
- Cook mutton, muslin pouch and water in a pot on medium heat till meat is tender; remove from flame.
- Remove meat from pot and set aside; strain stock; set aside.
- Melt butter in a separate pot; fry onion brown; add meat, hot spices and salt; fry.
- Add sugar, lemon juice, and rice; cook till dry.
- Add saffron, food colours, dry fruits and compote; keep on dum; dish out.
- Garnish with fried onion and silver leaves; serve.

کشمیری متانجن

اجزاء:

بکرے کا گوشت	1/2 کلو	زعفران	1/2 کلو
چاول (بھیکے ہوئے)	1/2 کلو	(دودھ میں گھلا ہوا) ایک چٹکی	1/2 کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد	مرے	1/4 پیالی
پیاز (ثابت) 'تچ پتا'	ایک ایک عدد	ٹلے جٹے میوے	1/2 پیالی
لہسن	ایک پونجی	پانی	4 پیالی
سونف، ثابت دھنیا	2'2 کھانے کے چمچے	نمک	حسب ذائقہ
چینی، لیموں کارس	2'2 کھانے کے چمچے	مکھن	1/4 پیالی
ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ	تلی ہوئی پیاز	سجانے کے لئے
کھانے کا لال اور ہر رنگ	ایک ایک چٹکی	چاندی کا ورق	

ترکیب:

لمل کے کپڑے میں سونف، ثابت دھنیا، ثابت پیاز اور لہسن باندھ لیں۔ دیکھی میں گوشت، پوٹلی اور پانی ڈال کر درمیانی آنچ پر گوشت گل جانے تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ گوشت نکال کر علیحدہ رکھ لیں اور بخنی چھان کر محفوظ کر لیں۔ ایک علیحدہ دیکھی میں مکھن گھلا کر پیاز بادامی کریں اس میں گوشت، گرم مصالحہ اور نمک ڈال کر بھونیں، لیموں کارس اور چاول ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس پر زعفران، کھانے کے رنگ، میوے اور مرے ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار تانجن دس میں نکالیں۔ اسے تلی ہوئی پیاز اور چاندی کے ورق سے سجادیں۔



Fish Bun Kebabs

Ingredients:

Fish fillets	4
Round buns	4
Eggs	2
Green chillies (paste)	2 tbsp
Fresh coriander	1/4 cup
Refined flour (sieved)	1/2 cup
Black pepper (crushed)	1 tsp
*Thousand Island dressing	as required
Salt	to taste
Oil	for frying
Lettuce leaves, cucumber, tomato (cut into rounds)	for decoration + filling

Method:

- Mix eggs, flour, green chillies, pepper, coriander and salt in a bowl; marinate fish with this mix; set aside a little while.
- Heat oil in a frying pan; fry fish golden from both sides; remove.
- Cut buns horizontally into halves; lightly roast on an iron griddle.
- Apply a layer of Thousand Island dressing on the lower half of buns; place fish, lettuce, cucumbers and tomatoes; drizzle dressing; cover with top half of buns.
- Decorate a dish with lettuce leaves, cucumber and tomato; place bun kebabs on top; serve.

* To make Thousand Island dressing mix 1/2 cup mayonnaise and 1/4 cup tomato ketchup.

مچھلی کے بن کباب

اجزاء:

مچھلی کے فلیے	4 عدد	کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
گول والے بن	4 عدد	☆ تھوڑا زرد آئی لینڈ ڈریسنگ	☆ حسب ضرورت
انڈے	2 عدد	نمک	☆ حسب ذائقہ
ہری مرچیں (پسی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے	تیل	تیلنے کے لئے
ہیرا دھنیا	1/4 پیالی	سلاد پتے، کھیرا، نمٹاڑ (قتلے)	سجانے کے لئے
میدہ (چھنا ہوا)	1/2 پیالی	بھرنے کے لئے	

ترکیب:

ایک پیالے میں انڈے، میدہ، ہری مرچیں، کالی مرچ، دھنیا اور نمک ملا لیں۔ مچھلی پر یہ آمیزہ لگا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کریں اور مچھلی دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال لیں۔ بن کو گولائی میں درمیان سے کاٹ کر انہیں توڑے پر ہلکا سا سینک لیں۔ بن کے نیچے حصوں پر تھوڑا زرد آئی لینڈ ڈریسنگ کی تہ لگائیں، اس پر مچھلی، سلاد پتے، کھیرے اور نمٹاڑ ڈال کر تھوڑا زرد آئی لینڈ ڈریسنگ ڈالیں اور دوسرے حصوں کو اوپر سے رکھ دیں۔ ڈش کو سلاد پتے، نمٹاڑ اور کھیرے سے سجائیں، اس پر مچھلی کے مزیدار کباب رکھ کر پیش کریں۔

☆ 1/2 پیالی مایونیز اور 1/4 پیالی نمٹاڑ کچپ کو ایک پیالے میں ملا لیں۔

طبی مشورے

حاذق الہند حکیم سید ظفر یاب علی شاہ دہلوی کے پوتے
رئیس اعظم طبیب العصر حکیم سید ظفر عسکری کے صاحبزادے

پروفیسر ڈاکٹر حکیم سید اے این عسکری

پاکستان BUMS امریکہ PhD, D.D, MDH, NMD, MD امریکہ
شاہی طبیب عمائے دین سلطنت عزت ما آب نواب آف جونا گڑھ اسٹیٹ



پروفیسر ڈاکٹر حکیم سید علی نصر عسکری
Prof. Dr. Hkm. Herbalist
Syed A.N Askari

360 سالہ
تجربہ خدمات



جناب پروفیسر حکیم سید اے این عسکری، نوابزادہ علی مرتضیٰ
خانجی، نواب جہانگیر خانجی نواب آف جونا گڑھ اسٹیٹ

بہن اور بھو کو جوڑاں پیے

(صائمہ فیضان کینیڈا کیلگری)

سوال: محترم حکیم صاحب میں نے اپنے بیٹے اور بیٹی کی بے اولادی کے سلسلہ میں
آپ سے آٹھ ماہ قبل رجوع کیا تھا میری بیٹی کی ادوی (بچہ دانی) میں سیٹ تھا جبکہ
بیٹے کے افزائش نسل کے جراثیم کی مقدار 10% فیصد تھی آپ نے میری بیٹی اور
بیٹے کے علاج کیلئے 90 دن کا کورس ارسال کیا تھا اس کے بعد میٹ رپورٹ
دیکھیں تو میری اور میرے کینیڈا کے ڈاکٹروں کی حیرت اور خوشی سے جھوم گئے کہ
رپورٹ میں بیٹے کے جراثیم (سکسن کی رپورٹ) کی مقدار 70% فیصد تھی یہاں
کینیڈین ڈاکٹرز نے بتایا کہ یہ اولاد پیدا کرنے کی نازل مقدار ہے اور بیٹی کی
رپورٹ میں ادوی کی سیٹ ختم ہو چکی ہے اور ہارمونز بھی نازل ہیں جبکہ امریکن
ڈاکٹروں نے ادوی (بچہ دانی) کا آپریشن کے ذریعہ نکال دینے کا مشورہ دیا تھا۔

اب اس سے بڑھ کر خوشی کی بات یہ ہے کہ میری بہو جو سات سال سے اور بیٹی پانچ
سال سے بے اولادی کی شکار تھی اب امید سے ہیں اور بہو کی رپورٹ جڑواں بچوں
کی ہے ہم آپ کے خاندانی طبی معجزات کے پہلے ہی قائل تھے میرے بھتیجے نوشاد علی
اور ارشاد علی دونوں بھی مردانہ بانجھ پن کے شکار تھے آپ کے علاج سے ان کی
رپورٹس میں مردانہ جراثیم (سکسن) بھی نازل مقدار میں آ رہی ہیں یہ بھی دس اور
بارہ سال سے بے اولادی کے شکار ہیں ہمیں یقین ہے کہ انہیں بھی شفاء یابی ہوگی۔

جواب: صائمہ فیضان صاحبہ یہ امر انتہائی خوشی کا ہے کہ آپ کا بیٹا اور بیٹی دونوں کی
زندگی میں بہار آگئی ہے بیٹی بچے کی پیدائش کے تک دوا کا استعمال جاری رکھیں گی
اور آپ کے دونوں بھتیجوں کی رپورٹس دیکھنے کے بعد آپ کیلئے ایک اور خوش خبری
ہے کہ 90 دن کا کورس پورا کرنا میں اور اللہ کے حکم سے صاحب اولاد ہو جائیگا۔

2014 میں دنیا بھر سے 47700 مریضوں کی شفا
وحصرت کا علاج

(دنیا بھر سے سینکڑوں مونا پے کی شکار خواتین جواب خوبصورت، اسماٹ اور دلکش
جسم کی مالک بن گئی)

طب نبوی (الطبیعیہ)

حضور خاتم المرسلین تمام اقوام و اہل کے لئے طب نبوی شفاء لے کر آئے۔
آپ کا یہ آخری صحیفہ خداوندی مشرق و مغرب اور شمال و جنوب میں بسنے والی ہر قوم
کے لئے یکساں شفاء بخش ہے۔ جب بھی اور جس قوم نے بھی اس حیات آفریں
نسخہ کو حیران بنایا اس سے حیات تازہ حاصل کی۔ ہم تمام لاعلاج امراض کا علاج
حجامہ اور طب نبوی کے شفاء بخش نایاب و قیمتی نسخہ جات سے کرتے ہیں۔

سریدیوں کا نسخہ خاص (طبیعیہ و طبیعیہ)

یعنی ادوک اور گھیکوار کا حلوہ، ادوک 400 گرام، ایلوپور 300 گرام پس کر
2 کلو گائے کے دودھ میں پکائیں، خالص کھی، روغن زیتون، کوئی ایک بقدر
ضرورت، سوچی 300 گرام، شہد یا چینی حسب ذائقہ ڈال کر بھونیں بعد از بادام،
پستہ، کھوپڑے، چھوڑے، چلغوزہ، اخروٹ، کشمش، تمام اشیاء 25-25 گرام، ہنر
الانجی 25 دانے، خندک 25 گرام، زعفران 5 گرام، بباہ دار چینی، جاتقل
جلوتری، 5 گرام باریک پیس کر ملا دیں، اعصابی کمزوری، بادی گھٹیا، تھکے کھائیں
اور جوان ہو جائیں۔

طب نبوی کا عظیم و شان نسخہ

جنت کے میوہ جات شہد خالص اور زعفران کا خاص مرکب پاؤر جام رنگ سرخ
وسفید کرتا ہے دل و دماغ نظر کو تیز کرتا ہے تمام جسمانی کمزوری کا علاج، طاقت کا خزانہ
نہ خاندان بھر کیلئے۔

ہانت کورس (لاکھوں چھوٹے قد والے دل چھوٹا)

لاجواب نسخہ کو 90 دن استعمال کریں 6 انچ تک قد بڑھائے ہزاروں نہیں لاکھوں
افراد کا آزمودہ کامیاب ترین نسخہ ہیں 100% نتائج
حاصل کرنے کے لئے اپنے

معالج کی ہدایات پر 100% عمل کریں اور حیرت انگیز نتائج حاصل کریں۔

COURSES 30 DAYS

Course Perfect Body Figure 9500/-

Refacing Skin Whitening 7500/-

Height 6500/- Ex Slimming 6500/-

Weight Gaining 6500/- Sugar 6500/-

Hepatitis 9500/-

Men & Women Formula 9500/- Result 100%

No Side Effects Food Supplements

بیرون ملک اور دیگر شہروں کے مریض ہم سے ادویات بذریعہ پارسل طلب کر سکتے ہیں۔

نوٹ: رقم آن لائن MCB بینک

اکاؤنٹ نمبر 114902010030421

عسکری بینک اکاؤنٹ نمبر 0320207894 یا بذریعہ

ایزی پیس ارسال کر کے مکمل ایڈریس ایس ایم ایس یا ای میل کریں

شفاء منجانب اللہ

مونا پاپا کورس پر صرف -/6,500 گوری رنگت، کیل، مہاسوں، چھریوں، چھائیوں کے خاتمے کیلئے خصوصی ڈسکاؤنٹ صرف -/6,500 شوگر، امراض قلب، ہپاٹائٹس، فالج، لقو، کینسر، ٹیومر، جوڑوں کے درد
ریڑھ کی ہڈی، کمر کے مہرے، خواتین کے امراض اور (رحم) کی سیسٹ، بریسٹ کینسر، خرابی ایام، لیکوریا، زنانہ مردانہ بانجھ پن کے مریض اپنی رپورٹس کے ہمراہ تشریف لائیں یا ای میل کریں
کراچی، روالپنڈی، اسلام آباد اور لاہور کے مریض مرض کی تشخیص اور علاج کیلئے کال یا ای میل کے ذریعے اپائنٹمنٹ لے سکتے ہیں۔

ASKARI HERBAL'S Health & Beauty Clinic

Help Line 0333-2151933 E-mail: askariherballab@gmail.com Facebook/DrASKARI Skype/dr.askari

CLINICS: Islamabad 0305-2799901, Lahore Old City Pani Wala Talab 0312-3419070 | APTC (سابقہ ARY کیشن کیری) فرسٹ فلور A110 راشد منہاس روڈ القابلی ملینیم مال گلستان جوہر کراچی۔

ایم اے جناح روڈ 10/10/5 فلور، رمپا بلازہ، ایم اے جناح روڈ کراچی فون: 021-32723680 | ڈیفنس فیز 1st فلور، 27th اسٹریٹ، پلاٹ نمبر 21، توحید کمرشل ایریا، ڈی ایچ اے، کراچی فون: 021-35834872

WWW.PAKSOCIETY.COM

RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY

FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



Queen Cake

Ingredients:

Refined flour (sieved)	1 cup
Black raisins	½ cup
Baking powder	½ tsp
Sugar	¼ cup
Egg	1
Lemon zest	1 tbsp
Cream (fresh)	1 tbsp
Butter	¼ cup + for brushing

Method:

- Brush a 6-inch cake pan with butter; layer with raisins.
- Mix baking powder with flour.
- Beat butter and sugar with electric beater till creamy; add egg, lemon zest and ½ flour; mix.
- Add cream to remaining flour; add to butter.
- Pour in cake pan; bake in a pre-heated oven at 175°C for 30 minutes; remove.
- Flip cake over on a plate; serve.

کوئن کیک

اجزاء:

ایک پیالی	میدہ (چھنا ہوا)
½ پیالی	کالی کشمش
½ چائے کا چمچ	بیکنگ پاؤڈر
¼ پیالی	چینی
ایک عدد	انڈا
ایک کھانے کا چمچ	لیموں کے چھلکے
ایک کھانے کا چمچ	تازہ کریم
¼ پیالی + چکنا کرنے کے لئے	مکھن

ترکیب:

پڈنگ کے 6 انچ کے سانچے کو مکھن سے چکنا کریں اور کشمش کی تہہ لگادیں۔ میڈے میں بیکنگ پاؤڈر ملا لیں۔ مکھن اور چینی کو الیکٹرک بیٹر کی مدد سے اتنا پھینٹیں کہ وہ کریم کی طرح سے ہو جائے۔ انڈے، لیموں کے چھلکے اور ½ میڈے کو اس آمیزے میں ملا لیں۔ باقی میڈے میں کریم ملا کر مکھن میں شامل کر دیں۔ اس آمیزے کو سانچے میں ڈال کر پہلے سے گرم اوون میں 175°C پر 30 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ مزیدار کیک پلیٹ پر الٹ کر نکالیں اور گرم گرم پیش کریں۔



Zarnak

Mint and Carrot Soup

Ingredients:

Carrots	250 grams
Onion	1
Garlic	1 clove
Vegetable stock	4 cups
Keenu juice	½ cup
Mint leaves	2 tbsp
Butter	1 tbsp

Method:

- Melt butter in a pot; add carrots, onion, garlic, and vegetable stock.
- Cook till carrots are tender.
- Allow to cool; strain.
- Add keenu juice and mint; dish out and serve.

گاجر کا پودینے والا سوپ

اجزاء:

250 گرام	گاجر
ایک عدد	پیاز
ایک جوا	لہسن
4 پیالی	سبزی کی بخنی
½ پیالی	کیونو کا جوس
2 کھانے کے چمچے	پودینے کے پتے
ایک کھانے کا چمچ	مکھن

ترکیب:

دبچی میں مکھن پگھلا کر گاجر، پیاز، لہسن اور سبزیوں کی بخنی ڈال کر گاجر گلنے تک پکائیں۔ اسے ٹھنڈا کر کے چھان لیں۔ اس میں کیونو کا جوس اور پودینے شامل کر کے پیش کریں۔



Mrs. Sabra



Butter Chicken

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1/2 kg
Chicken tikka masala (packaged)	1 tbsp
Yogurt (whipped)	1/2 cup
Hot spices powder	1/4 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Tomato puree	2 cups
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Black pepper powder	1 tsp
White pepper powder	1/2 tsp
Dried fenugreek leaves	1 tsp
Salt	1 tsp
Butter	50 grams
Oil	1 tbsp
Cream	for garnishing

Method:

- Marinate chicken with yogurt, oil, lemon juice, red chillies, tikka masala, hot spices, and salt; set aside for 1 hour.
- Melt butter in a pot; add tomato puree, ginger/garlic, black pepper, white pepper; fenugreek; cool till thick.
- Add chicken; cook till tender; dish out.
- Garnish with cream; serve.

مرغ مکھنی

اجزاء:

مرغ کی بوئیاں (بغیر ہڈی)	1/2 کلو
چکن تیکہ مصالحہ (پکٹ والا)	ایک کھانے کا چمچ
دہی (پھینٹی ہوئی)	1/2 پیالی
پسا ہوا گرم مصالحہ	1/4 چائے کا چمچ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹر کی پیوری	2 پیالی
پسا ہوا لہسن اور مک	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی سفید مرچ	1/2 چائے کا چمچ
قصوری میتھی	ایک چائے کا چمچ
نمک	ایک چائے کا چمچ
مکھن	50 گرام
تیل	ایک کھانے کا چمچ
کریم	سجانے کے لئے

ترکیب:

مرغ پر دہی، تیل، لیموں کا رس، لال مرچ، تیکہ مصالحہ، گرم مصالحہ اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ دہی میں مکھن پگھلائیں، اس میں ٹماٹر کی پیوری، لہسن اور مک کالی مرچ، سفید مرچ اور قصوری میتھی ملا کر پکائیں۔ آمیزہ گاڑھا ہو جائے تو مرغی ڈال کر گوشت گٹنے تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزید مرغی کریم سے سجا کر پیش کریں۔



Rida

LIVELY WEEKENDS



Chicken Masala Wings

Ingredients:

Chicken wings	1/2 kg
Refined flour	1 cup
Eggs	2
Ginger paste	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Worcestershire sauce	1 tbsp
Cornflour	2 tbsp
Cumin seeds (roasted)	1 tsp
Green chillies (paste)	1 tsp
Chinese salt	1/2 tsp
Salt, Black pepper powder	to taste
Oil	for frying

Method:

- Marinate chicken wings with ginger, red chillies, pepper, cumin, green chillies, Chinese salt, Worcestershire sauce and salt; set aside.
- Coat wings first with flour, then cornflour and finally eggs.
- Heat oil in a wok; fry wings golden; dish out.

مرغی کے مصالحہ دار پر

اجزاء:

2 کھانے کے چمچے	کارن فلور	1/2 کلو	مرغی کے پر
ایک چائے کا چمچ	بھٹنا ہوا سفید زیرہ	ایک پیالی	میدہ
ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں (پسی ہوئی)	2 عدد	انڈے
1/2 چائے کا چمچ	چائیز نمک	ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا ادراک
نمک، پسی ہوئی کالی مرچ حسب ذائقہ		ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ
تیل	تلنے کے لئے	ایک کھانے کا چمچ	دوسٹر شاز ساس

ترکیب:

مرغی کے پروں پر ادراک، لال مرچ، کالی مرچ، زیرہ، ہری مرچیں، چائیز نمک، دوسٹر شاز ساس اور نمک ملا کر رکھ دیں۔ مرغی کے پروں کو پہلے میدے، پھر کارن فلور اور پھر انڈوں میں لپٹیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کے پرسنہری تل کر نکال لیں۔



Mrs. Faheem

**LIVELY
WEEKENDS**

Easy Peasy Halwa

Ingredients:

Semolina	250 grams
Green cardamoms	10
Condensed milk	1 cup
Almonds (finely cut)	10 + for sprinkling
Pistachios (finely cut)	10 + for sprinkling
Clarified butter	1 cup + for brushing

Method:

- Heat clarified butter in a wok; fry cardamoms; add semolina; fry till aroma arises.
- Add condensed milk, almonds and pistachios; cook for a few minutes.
- Brush clarified butter on a dish; place halwa in it; level with a spoon.
- Sprinkle almonds and pistachios; refrigerate and allow to set.
- Cut halwa into pieces; serve.

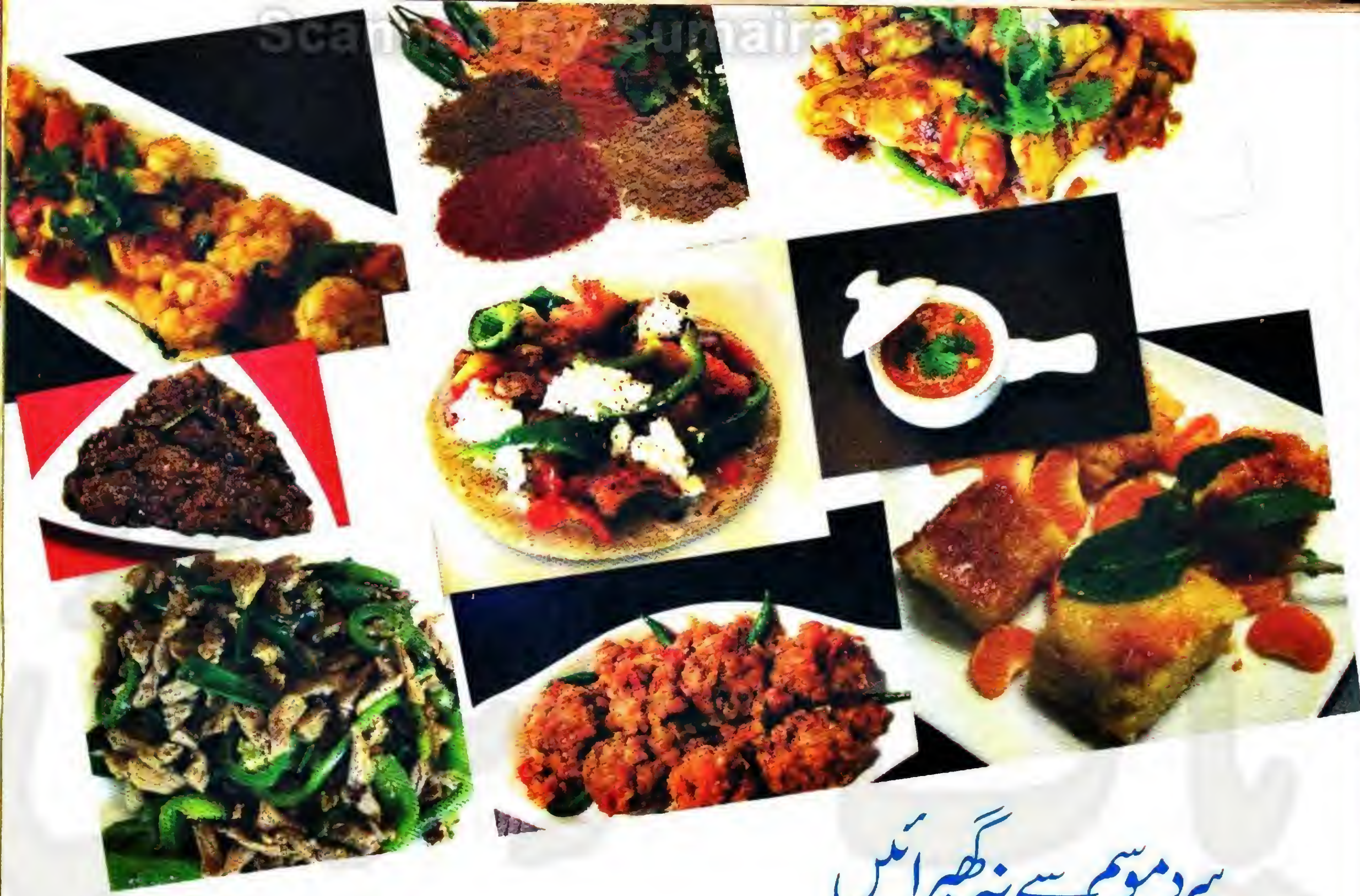
ایزی پیزی حلوه

اجزاء:

250 گرام	سوہی
10 عدد	چھوٹی الائچیاں
ایک پیالی	کنڈینسڈ ملک
10 عدد + چھڑکنے کے لئے	بادام (باریک کٹے ہوئے)
10 عدد + چھڑکنے کے لئے	پستے (باریک کٹے ہوئے)
ایک پیالی + چکنا کرنے کے لئے	ستھی

ترکیب:

کڑا ہی میں تھی گرم کر کے الائچیاں بھون لیں۔ اس میں سوہی ڈال کر خوشبو آنے تک بھونیں، پھر کنڈینسڈ ملک، بادام اور پستے ڈال کر چند منٹ مزید پکائیں۔ ڈش کو تھی سے چکنا کریں اور حلوه ڈال کر پیچھے سے ہموار کریں، پھر بادام پستے چھڑک کر فرج میں جنے کے لئے رکھ دیں۔ مزید ار حلوه ٹکڑے کاٹ کر پیش کریں۔



سرد موسم سے نہ گھبرائیں

محض چند احتیاطی تدابیر اختیار کرنے سے موسم کے نقصانات سے بچا جاسکتا ہے

موسم سرما میں جراثیم کش لہسن سردی کے جراثیموں کے خلاف مزاحمت کرتا ہے۔ مرغی کے سوپ کے ساتھ اس کا استعمال فائدہ مند ہوتا ہے۔ سردیوں میں لہسن اور ادراک ملی زود ہضم ٹھوس غذائیں کھائی جانی چاہئیں۔ سردی کے امراض کے مقابلے کے لئے حیاتین ج اور ہری مرچیں استعمال کریں۔ روزانہ کسی بھی کھانے کے ساتھ لہسن اور ہری مرچوں کی تھوڑی سی چٹنی کھانے سے جسم میں مدافعت کی قوت مستحکم رہتی ہے۔ لہسن خاص طور پر بوڑھوں کے لئے مفید ثابت ہوتا ہے کیوں کہ یہ خون میں کو لیسٹرول کی سطح کم کر کے بلند فشار خون کا موثر علاج ہے تاہم ہری مرچوں اور لہسن کے استعمال میں اعتدال سے کام لینا ضروری ہے۔

سردی کے موسم میں جسم کو حرارت پیدا کرنے والی حیاتین اور معدنیات سے بھرپور غذائیں ملتی رہنی چاہئیں اس کے لئے مچھلی اور اس کا تیل بہترین ہیں۔ سرد موسم میں جسم مقوی ناشتے کا متقاضی ہوتا ہے اس لئے ناشتے میں گندم یا جئی (اوٹس) کا دلیہ گرم دودھ شہد یا گڑ کے ساتھ کھانا زیادہ مفید ہوتا ہے۔ اسی دلیے میں ایک نیم برشت انڈا پننے کی دال مونگ پھلی کے دانے میٹھی دہی کسی موٹی پھل کی قاشیں ہری مرچیں اور پودینے کی چٹنی بھی ملائی جاسکتی ہے۔

روزمرہ کھانے میں فولاد والی غذائیں موٹی سبزیاں اور خشک میوے کھائے جانے چاہئیں۔ ان کے استعمال سے جسم میں حرارت اور توانائی برقرار رہتی ہے۔ دن میں 7 سے 8 گلاس پانی اور دودھ بھی پیا جانا چاہئے۔ خوبانی، مٹھے پتے، کھجور، سیب، چقندر، پالک اور شلجم کے استعمال سے فولاد کا حصول ممکن ہے جب کہ تازہ کھجی فولاد کے علاوہ حیاتین ”ب“ اور ”الف“ کا بہترین ذریعہ ہوتی ہے۔ ■

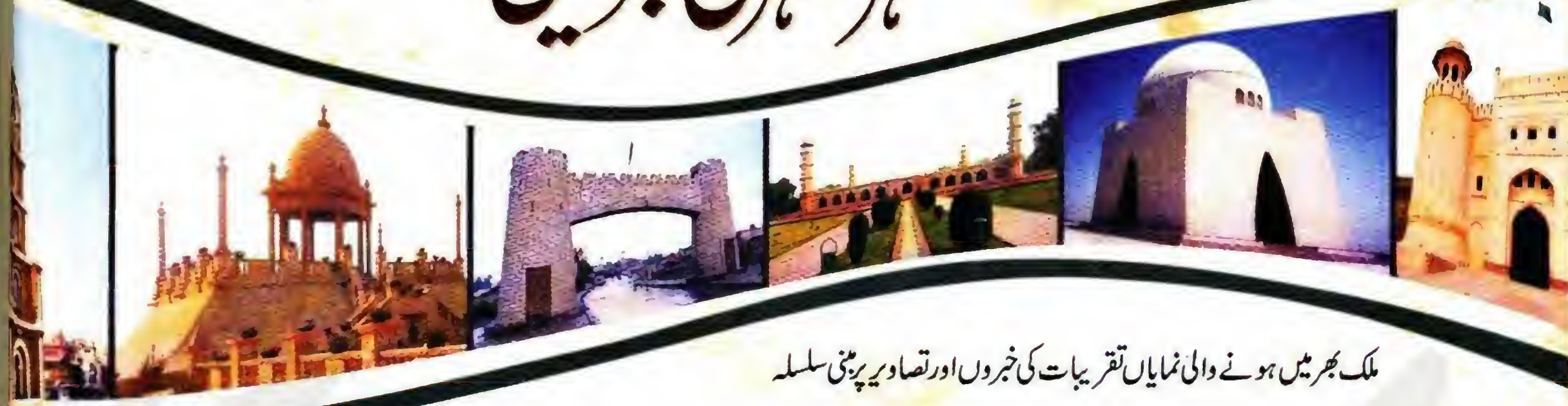
موسم سرما پوری آب و تاب کے ساتھ آچکا ہے۔ ہمارے جسم کے لئے یہ موسم بہت صبر آزما ہوتا ہے۔ سردیوں کا موسم ان لوگوں کے لئے صحت و توانائی کا موسم ثابت ہوتا ہے جو اس کا مقابلہ ورزش، مقوی غذاؤں اور ضروری احتیاطی تدابیر سے کرتے ہیں اور دلچسپ امر یہ ہے کہ محض چند احتیاطی تدابیر اختیار کرنے سے موسم کے نقصانات سے بچا جاسکتا ہے۔

سرد موسم میں گرم اور نرم غذائیں مثلاً گوشت یا پننے کی پنجنی کے ساتھ جو شانہ پینا بہتر ہے۔ دودھ والی چائے کے بجائے جڑی بوٹیوں پر مشتمل چائے پیئیں۔ اس موسم میں پنجنی اور شوربے میں لہسن کے 4 یا 5 جوے شامل کر کے پینا بھی بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔

موسم سرما میں ہاتھوں کی صفائی کا خیال رکھیں کیونکہ نزلہ اور زکام کے جراثیم ایک سے دوسرے فرد میں مختلف چیزوں کو چھونے سے ہاتھ میں اور وہاں سے منہ، ناک اور کان میں منتقل ہو کر بیماری پھیلاتے ہیں۔ اس لئے بار بار ہاتھ دھونے سے اس تکلیف دہ مرض سے بچا جاسکتا ہے۔

درست مقدار میں صحت بخش غذائیت اور معدنیات کھانے سے نزلے اور زکام کے جراثیموں کے خلاف جنگ کے لئے بھرپور طاقت مل جاتی ہے۔ اس موسم میں چربی والی غذاؤں اور زیادہ مٹھاس سے گریز کر کے سبزیوں، پھلوں اور کم حیاتین والے کھانوں کا استعمال کیا جانا چاہئے۔ سردی کے موسم میں جست پر مشتمل خوراک لینی چاہئے کیوں کہ جست بطور خاص نزلے اور زکام کے لئے بہترین ہوتا ہے۔ جست جسم کے اندر خلیات میں جراثیموں کی رسائی میں مداخلت کرتا ہے جس سے نزلے اور زکام کی تکلیف لاحق نہیں ہوتی۔

شہر شہر کی خبریں



ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ



برٹش کونسل کی جانب سے تقریب

گزشتہ دنوں پرل کانٹی نینٹل ہوٹل میں برٹش کونسل کراچی کی جانب سے کنارے سے آگے (Moving from the Margins) کے عنوان سے ایک تقریب کا اہتمام کیا گیا۔ اس تقریب کے انعقاد کا مقصد پاکستان کے مختلف اداروں میں معذور افراد کی ملازمتوں کی فراہمی اور اس کی اہمیت پر تبادلہ خیال تھا۔ تقریب کی میزبانی کے فرائض برٹش کونسل پاکستان اور بلوچستان کی ڈائریکٹر باربرا وکیم کر رہی تھیں۔ تقریب میں معززین شہر کی بڑی تعداد شریک ہوئی جن کی تواضع پر تکلف چائے سے کی گئی۔

مرر میں حسن و آرائش کی نمائش

گزشتہ دنوں معروف بیوٹیشن تانی نے کراچی میں اپنے اسپاسلون ”مرر“ کی ری لانچ کی تقریب کا اہتمام کیا۔ اس موقع پر حسن و آرائش کی ایک نمائش بعنوان آئینے کا نیا چہرہ (New face of mirror's) کا اہتمام کیا گیا۔ تقریب میں ماہرین نے ماڈلز پر میک اپ اور بالوں کے جدید انداز پیش کئے۔ تقریب کے شرکاء کے لئے چائے کا اہتمام کیا گیا۔





معذوروں کے عالمی دن کے موقع پر تقریب کا انعقاد

معذوروں کے عالمی دن کے موقع پر دارال سکون کی جانب سے پرل کانٹی نینٹل ہوٹل میں ”ایسے لوگ جنہیں بہت کم سمجھا گیا ہے کو سمجھنا“ کے عنوان سے ایک پورے دن کی کانفرنس کا اہتمام کیا گیا۔ اس کانفرنس کے انعقاد کا مقصد معذور افراد کی مدد کے حوالے سے معروف اسکالروں، معذوروں کی مدد کرنے والی تنظیموں، سماجی اداروں، پالیسی سازوں، متعلقہ حکومتی ذمہ داروں، قانون سازوں، فلسفیوں اور اسٹیک ہولڈروں کو یکجا ہونے کے لئے پلیٹ فارم مہیا کرنا تھا۔ اس موقع پر معززین شہر کی بڑی تعداد شریک ہوئی۔ شرکاء کے لئے ظہرانے کا اہتمام کیا گیا۔



سفار کے پہلے اسٹور کی افتتاحی تقریب

پاکستان میں سوت، اعلیٰ معیار کے ملبوسات اور تیار شدہ ٹیکسٹائل مصنوعات فروخت کرنے والے سفار گروپ نے گزشتہ دنوں ڈالمن مال کلفٹن کراچی میں معروف ڈیزائنر خدیجہ شاہ کے ساتھ اپنے پہلے اسٹور ”سفار“ کی بنیاد رکھ دی۔ اس موقع پر ایک پروقار تقریب منعقد کی گئی جس میں معززین شہر کی بڑی تعداد شریک ہوئی۔ تقریب میں سفار کی جانب سے ان کے منفرد ملبوسات پیش کئے گئے جنہوں نے حاضرین کے دل موہ لئے۔ تقریب کے شرکاء کو پُرکلف لوازمات پیش کئے گئے۔



فیشن پاکستان کونسل کی جانب سے فیشن شو کا انعقاد

فیشن پاکستان کونسل کی جانب سے میہی لین ملینین فیشن کے عنوان سے فیشن شو کا انعقاد عمل میں آیا جس میں نئے ابھرتے ہوئے فیشن ڈیزائنرز عائش منصوڑ، متاشا یعقوب، سمیر سائیں، عمیل عثمانیول اور مدیحہ رضا کے کام کو پیش کیا گیا۔ اس موقع پر مختلف ماڈلوں نے فیشن ڈیزائنرز کے ملبوسات کو اپنے مخصوص انداز میں حاضرین کے سامنے پیش کیا۔ مہمانوں کی تواضع چائے سے کی گئی۔



جسمانی نظام کے لئے بہترین لوکی

لوکی دنیا کی قدیم پیداواروں میں سے ایک ہے جو مختلف اشکال اور اقسام میں پائی جاتی ہیں

اندر سے صاف کر کے پانی رکھنے یا پینے کے برتنوں کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ فارسی زبان میں اس طرح کی لوکی کو ”توبہ“ کہا جاتا ہے اور یہ کٹ کر بالکل گہرے پیالے کی شکل اختیار کر لیتی ہے جس کا خول انتہائی مضبوط ہوتا ہے۔ لوکی افریقہ سے ایشیا، یورپ اور امریکہ میں انسانوں کی نقل و حمل کے ذریعے پہنچی۔ کچھ علاقوں میں یہ پھل کے طور پر کھائی گئی یعنی اس کو مٹھائیوں، حلووں اور کھیر میں استعمال کیا گیا اور کچھ علاقوں میں اس کو ترکاری کے طور پر بھی پکایا گیا۔

لوکی کے بہت سے فوائد ہیں، لوکی کا استعمال ہمارے پیارے بنی کریم ﷺ کی سنت بھی ہے۔ لوکی فشارخون کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔ یہ خون کے جوش کو ختم کرتی ہے۔ اس مقصد کے لئے لوکی کے پانی میں کڑھی پتے اُبالیں اور اس پانی کو صبح شام استعمال کریں، علاوہ ازیں لوکی گرم امراض مثلاً بخار اور کھانسی میں بہت فائدہ مند ہے۔ کچی ہوئی لوکی ٹھنڈک بخشنے کی صلاحیت رکھتی ہے، اس کے کھانے سے تسکین پہنچتی ہے۔ لوکی پیشاب کی بیماریوں، ضرورت سے زیادہ پیاس، ڈائریا، بے خوابی اور ذیابیطس کے مرض میں بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ لوکی کا جوس حرارت اور پیاس میں تسکین بخشتا ہے، اس لئے اسے گرمیوں میں کثرت سے استعمال کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

لوکی کو سالن اور بھجیا میں مختلف طریقوں سے کھایا اور پکایا جاتا ہے۔ لوکی کا حلوہ بھی تیار کیا جاتا ہے۔ یہ لذیذ حلوہ نہایت شوق سے کھایا جاتا ہے۔ لوکی کا رائے بھی تیار کیا جاتا ہے۔ لوکی کا مزیدار رائے گرمیوں میں بکثرت کھایا جاتا ہے کیوں کہ اس کے کھانے سے گرمی کا احساس کم ہوتا ہے۔ ■

سبزیوں اور پھلوں کی اہمیت سے کسی کو انکار نہیں لیکن کچھ پھل اور سبزیاں ایسی ہیں جنہیں بے تحاشہ فوائد ہونے کے باوجود لوگ عام طور پر کھانا پسند نہیں کرتے۔ ایک ایسی ہی سبزی لوکی ہے، لوکی کا حلوہ وہ واحد ڈش ہے جسے تقریباً ہر خاص و عام پسند کرتا ہے۔ اس کے علاوہ لوکی کو پسند کرنے والوں کی شرح بہت کم ہے۔

لوکی کو 3500 قبل مسیح سے افریقہ میں کاشت کیا جا رہا ہے، تاہم آج اسے بھارت، سری لنکا، انڈونیشیا، ملائیشیا، فلپائن، چین، ٹراپیکل افریقہ اور جنوبی امریکہ سمیت دیگر کئی ممالک میں بڑے پیمانے پر کاشت کیا جاتا ہے۔ 100 گرام لوکی میں 96.1 فیصد نمی، 0.2 فیصد حیاتین، 0.1 فیصد چکنائی، 0.6 فیصد ریشہ، 0.5 فیصد معدنیات، 2.5 فیصد کاربوہائیڈریٹس، 10 ملی گرام فاسفورس، 0.7 ملی گرام فولاد اور 20 ملی گرام کیلشیم ہوتی ہے۔

لوکی تیل پر پرورش پاتی ہے اور جب اس کا پھل پک کر تیار ہوتا ہے تو اس کی فصل کاٹی جاتی ہے۔ اسے سبزی کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے یا پھر پکنے کے بعد ٹکھا کر بطور بوتل اور برتن کے استعمال کیا جاتا ہے، اس وجہ سے لوکی کو عام طور پر بوتل گورڈ (bottle gourd) کے نام سے بھی پہچانا جاتا ہے۔ اس کے تازہ پھل کا رنگ ہلکا سبز ہوتا ہے جب کہ گودا سفیدی مائل گلابی ہوتا ہے جس میں سفید بیج ہوتے ہیں۔ لوکی دنیا کی قدیم پیداواروں میں سے ایک ہے جو مختلف اشکال اور اقسام میں پائی جاتی ہیں۔ کچھ کی جسامت بڑی اور گول ہوتی ہے تو کچھ چھوٹی جسامت کی مالک اور نیلن نما بھی ہوتی ہیں یا پھر یہ لمبوتری شکل میں پائی جاتی ہیں جن کی لمبائی ایک میٹر تک ہوتی ہے۔ لوکی لمبوتری یا گول، سیلے اور سبز رنگ میں پیدا ہوتی ہے اس کا گودا سفید اور اسفنج کی مانند ہوتا ہے۔ براعظم افریقہ میں لوکی کی کچھ اقسام گولائی نما ہوتی ہیں جن کی جسامت اس قدر بڑی ہوتی ہے کہ درمیان سے کاٹ کر ان کے دونوں حصوں کو

PAKSOCIETY

وہی ہے دنیا ساری

مغرب میں یہ مانا جاتا ہے کہ نمک گرا دیا جائے تو شیطانی رو میں آپ پر سوار ہو جاتی ہیں

نیر باب

کیلا دنیا کا وہ پھل ہے جو سب سے زیادہ کھایا جاتا ہے اور بچوں سے لے کر بوڑھے تک اسے عموماً شوق سے کھاتے ہیں اور پسند کرتے ہیں لیکن بہت سے لوگوں کا وہم ہے کہ اگر آپ بد قسمتی کو اپنے سے دور رکھنا چاہتے ہیں تو کبھی کیلے کو کاٹیں نہیں بلکہ کیلے کو چھوٹے ٹکڑوں میں ہاتھ سے توڑ کر استعمال کریں۔ یہ بھی کہا جاتا ہے کہ جو لوگ کیلے کا چھلکا ایسے ہی بے دھیانی سے پھینک دیتے ہیں ان کی موت بہت تکلیف دہ ہوتی ہے (یہ بات بھی بچوں اور بڑوں کو ڈرانے اور سمجھانے کے لئے بنائی گئی گتھی ہے تاکہ کیلے کے چھلکے سے پھسل کر کسی کی ہڈی پھلی نہ ٹوٹے!)

چائے ایک ایسا مشروب ہے جو پاکستان میں ہی نہیں دنیا بھر میں بہت شوق سے پیا جاتا ہے۔ چائے کے بارے میں بھی بڑی کہانیاں مشہور ہیں جیسے گرم چائے گرمی میں ٹھنڈک پہنچاتی ہے کیونکہ لوہا لوہے کو کاٹتا ہے رشتہ کرنے جاؤ تو یہ دیکھو لڑکی نے چائے کیسے پیش کی چائے کا ذائقہ کیسا تھا وغیرہ وغیرہ مگر دنیا کے دوسرے ممالک میں بھی چائے کے بارے میں بڑی دلچسپ باتیں مشہور ہیں جیسے اگر کوئی لڑکی چائے میں چینی سے پہلے دودھ ڈال دے تو اس کی شادی ہونا مشکل ہے۔ چائے کی پیالی کی تہہ میں اگر بغیر گھلی ہوئی چینی نظر آئے تو سمجھ لیں کوئی آپ کے عشق میں گرفتار ہے (اور اس کو ڈھونڈنا اب آپ کا کام ہے۔) اگر چائے دانی میں سے چائے چھلک جائے تو اس کا مطلب ہے کہ کوئی اجنبی آپ کے گھر مہمان ہوگا اور اگر آپ اپنے گھر کو بدروحوں اور آسیب سے بچانا چاہتے ہیں تو گھر کے دروازے پر چائے کی پتی بکھیر دیں بدروحیں داخل نہیں ہو پائیں گی۔ چائے کی پلیٹ میں اگر اتفاق سے دو چمچے رکھ دیئے جائیں تو اس کا مطلب ہوتا ہے کہ دو شادیاں ہوں گی یا پھر جڑواں بچے پیدا ہوں گے۔ تو رہے محتاط! کہیں آپ کو بھی دو شادیاں نہ کرنی پڑ جائیں!

یوگنڈا میں لوہا زیادہ شوق سے نہیں کھائی جاتی کیونکہ وہاں کے رہنے والوں کا ماننا ہے کہ لوہا کھانے سے رنگ مزید سیاہ ہو جاتا ہے۔ اس لئے ان میں بھی جو بہت سیاہ فام ہو اس کے لئے یہی کہا جاتا ہے کہ بچپن میں لوہا زیادہ کھائی ہوگی۔

یورپ میں ایک زمانے میں عام طور پر اور آج بھی شادی کے ایک کا ایک سلاکس چھپا کر رکھا جاتا ہے۔ اگر سال بھر تک یہ سلاکس رکھا جائے تو میاں بیوی دونوں کے لئے خوش قسمتی اور خوشگوار ازدواجی زندگی کا سبب ہوتا ہے۔ سریا میں اور حتیٰ کہ انڈیا میں بھی جب کوئی شخص سفر پر جاتا ہے یا اپنی ملازمت کے لئے انٹرویو پر جاتا ہے تو اس کے پیچھے پانی پھینکا جاتا ہے تاکہ وہ کامیاب رہے کیونکہ پانی کو حرکت سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ سریا میں ہی یہ بھی سمجھا جاتا ہے کہ اگر آپ کی زبان دانتوں میں آجائے تو اس کا مطلب ہوتا ہے کہ آپ کی دادی اماں آپ کے لئے ایک بنانے والی ہیں جب کہ پاکستان میں اس کا مطلب یہ لیا جاتا ہے کہ کہیں کسی نے آپ کو گالی دی ہے۔

ہمارے وہم ہماری ثقافت کی چاشنی ہوتے ہیں اور اگر غور کیا جائے تو جن چیزوں کو برا شگون سمجھا جاتا ہے ان میں کوئی تو جیہہ ضرور چھپی ہوتی ہے۔ کیا پتہ قدیم زمانے میں بچوں کو بہت سی عادتوں سے روکنے کا یہی طریقہ اپنایا گیا ہو اور اچھی عادتوں کو اپنانے کے لئے انہیں خوش قسمتی کا شگون کہا گیا ہو۔ یہی ہے وہی دنیا اور یہی ہے ہماری رنگ برنگ زندگی! ■





روحانی مسیحا

معروف روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری
ستاروں کی گردش ہو یا حاسدوں کی بندش
آپ کے مسائل کا قرآنی، اسلامی اور روحانی حل پیش کرتے ہیں

۱۔ نور الہدیٰ (لاہور)

قادری صاحب! میں شادی شدہ ہوں مگر میری بڑی بہن کے رشتے کا مسئلہ بنا ہوا تھا رشتہ بہت آتے تھے بات چیت آپ کے بروہتی بھی تھی مگر آخر میں آپ کو کوئی نہ کوئی مسئلہ پیدا ہو جاتا تھا بات چیت ختم ہو جاتی تھی بیروں فقیروں سے بھی رجوع کیا سب نے بندش بتائی روحانی علاج بھی کروایا مگر مسئلہ حل نہ ہوا آپ سے لوح نکاح لیکر باجی نے وظیفہ پڑھا تھا الحمد للہ آپ کی دعا اور لوح نکاح کی برکت سے ایک بہت اچھے گھرانے میں باجی کا رشتہ طے ہو گیا ہے اور اگلے مہینے شادی کی تاریخ بھی پکی کر دی ہے لوح نکاح اور وظیفہ کا اب کیا کروں۔

جواب: جیتی رہو۔ بیٹی لوح نکاح کے وظیفہ کی صرف ایک تصبیح اب نکاح ہونے تک جاری رکھو۔

۲۔ زرین گل (پشاور)

قادری صاحب! میں نے رزق میں کھادگی کیلئے آپ سے لوح مشتری حاصل کی تھی لوح مشتری کے حاصل کرنے کے ایک مہینے کے اندر ہی لوح مشتری کے اثرات ظاہر ہونا شروع ہو گئے ہیں میرے شوہر ٹھیکیدار ہیں پچھلی گورنمنٹ میں انہوں نے کچھ کام کیے تھے جن کے Bill ابھی تک کچھ اداروں میں پھنسے ہوئے تھے لوح مشتری کے آتے ہی نہ صرف یہ کہ وہ تمام بل Clear ہو گئے بلکہ ایک بڑا سرکاری ٹھیکہ جس کو حاصل کرنے کیلئے لوگ بڑی بڑی سفارشات لگوا رہے تھے وہ ٹھیکہ بھی میرے شوہر کو مل گیا ہے اور بڑا بیٹا جو ایک بینک میں براچ منیجر تھا ترقی پا کر ریجنل منیجر ہو گیا ہے۔ لوح مشتری نے واقعی بڑی تیزی سے اثر دکھایا ہے۔

اللہ تعالیٰ آپ کو ہمیشہ سلامت رکھے۔ کسی چیز کی ضرورت ہو تو قادری صاحب مجھے ضرور بتائیے گا۔
جواب: اللہ خوش رکھے! میرے پاس اللہ کا دیا ہوا بہت کچھ ہے اللہ آپ کو بھی بہت دے۔ اپنے ارد گرد ضرورت مندوں، یتیموں، محتاجوں کا خیال رکھیں اللہ آپ کا خیال رکھے گا غیب سے رزق کے دروازے کھول دے گا اور وہاں سے رزق عطا فرمائے گا جہاں آپ کا خیال بھی نہ جائے گا۔

۳۔ سمیرا (حیدرآباد)

انکل! میں نے پسند کی شادی کیلئے آپ سے لوح نکاح منگوائی تھی وظیفہ مکمل ہو گیا ہے اور مطلوبہ جگہ میری شادی بھی ہو گئی ہے ہم دونوں آپ کے بے حد شکر گزار ہیں آپ نے ہمارا مسئلہ حل کرنے میں ہماری مدد فرمائی اللہ تعالیٰ آپ کو صحت و تندرستی عطا فرمائے۔

جواب: جیتی رہو! اللہ پاک آپ دونوں کو ہمیشہ خوش رکھے اور آپ کی زندگی میں ڈھیروں خوشیاں عطا فرمائے۔

۴۔ طاہرہ حمید (راولپنڈی)

قادری صاحب! میری شادی کو 4 سال ہو گئے تھے مگر ابھی تک اولاد کی نعمت سے محروم تھی اُمید سے ہوتی تھی مگر چھ یا آٹھ مہینے کے بعد اچانک اُمید ضائع ہو جاتی تھی بہت پریشان تھی دونوں کی تمام ڈاکٹری رپورٹ اور ٹیسٹ Clear تھے ہر قسم کا علاج کروا کر تھک گئی تھی آپ سے رجوع کیا تو آپ نے لوح مریم اور وظیفہ دیا اور آج میں ایک پیارے سے بیٹی کی ماں ہوں۔

قادری صاحب ہمارے دل سے آپ کے لئے بہت دعا سیں نکلتی ہیں اللہ تعالیٰ آپ کے علم میں مزید

اضافہ فرمائے۔

جواب: جیتی رہو! میری دعا ہے کہ اللہ پاک آپ کے گھر میں مزید خوشیاں نازل فرمائے۔

۵۔ سارہ (منڈی بہاؤ الدین)

قادری صاحب! میں اپنے کزن کو پسند کرتی تھی مگر میرے ابو خاندانی جھگڑوں کی بنا پر اس شادی پر راضی نہیں ہوتے تھے آپ سے رابطہ کیا تو آپ نے لوح نکاح بنا کر بھیجی اور وظیفہ بھی دیا وظیفہ مکمل ہو گیا ہے اور ہماری شادی بھی ہو گئی ہے آپ کا بہت شکریہ قادری صاحب لوح نکاح کا کیا کروں؟
جواب: جیتی رہو بیٹی دو نفل شکرانے کے ادا کرو اور لوح کو ٹھنڈا کرادو۔

۶۔ جہاں آراء (کراچی)

قادری صاحب! میں نے اپنے بیٹے کیلئے لوح راہ داری آپ سے حاصل کر لی تھی میرا بیٹا باہر کے ملک جانا چاہتا تھا مگر کام بنتا ہی نہیں تھا کوئی نہ کوئی رکاوٹ آ جاتی تھی آپ سے رجوع کیا تو آپ نے حساب کتاب نکال کر بتایا کہ اسکے سفر میں کچھ رکاوٹیں ہیں پھر ان رکاوٹوں کو دور کرنے کیلئے آپ نے لوح راہداری اور وظیفہ پڑھنے کو دیا تھا۔ آپ کی دعاؤں سے وظیفہ کے دوران ہی میرے بیٹے کا کام بن گیا اور وہ آجکل آسٹریلیا میں ہے وظیفہ کا اب کیا کروں ہدایت فرمادیں۔

جواب: اللہ خوش رکھے! بہن اگر وظیفہ مکمل ہو گیا ہے تو دو نفل شکرانے کے ادا کر کے لوح کو ٹھنڈا کرادو۔ بصورت دیگر مکمل کر کے ٹھنڈا کرادینا۔

ایس۔ این۔ قادری

رضویہ مارکیٹ، 86، فرسٹ فلور، ناظم آباد چورنگی، کراچی۔ 74600

0336-2297786

0333-2105914

0308-2543444

E-mails: qadrihelpline@yahoo.com

qadrihelpline@hotmail.com

E-mail کرتے وقت اپنے شہر کا نام لازمی لکھیں۔

رابطہ کے اوقات صبح 10 سے شام 7 بجے تک۔



Lucky Stone

مبارک پتھر

روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری آپ کے کام اور نام کے مطابق آپ کے موافق پتھروں (گیمنوں) پر آیات مقدسہ کی پڑھائی کر کے دیتے ہیں۔ اپنے نام اور کام کے مطابق اپنا مبارک پتھر حاصل کریں، انگلی بنوا کر پہنیں، انشاء اللہ آپ کے بگڑے کام سنورتے چلے جائیں گے، دل و دماغ پر خوشگوار اثرات مرتب ہوں گے، صحت و تندرستی حاصل ہوگی، لوگوں کے دلوں میں آپ کے لئے نرم گوشہ پیدا ہوگا اور آپ کی عزت و وقار میں اضافہ ہوگا۔



ٹوٹکے



نکسیر پھوٹنے سے بچانے کے لئے

بعض لوگوں کو نکسیر پھوٹنے کا شدید مسئلہ ہوتا ہے۔ ایسے لوگوں کو چاہئے کہ وہ کبھی بھی سر اُونچا کر کے نہ سوئیں۔ تھوڑے سے پانی میں نمک گھول لیں۔ اس پانی میں سے ایک ایک قطرہ رات میں سونے سے پہلے اور صبح اُٹھنے کے بعد اپنی ناک میں ڈالیں۔ بھاری چیزوں کو جھک کر اٹھانے سے گریز کریں۔



بھوک لگانے کے لئے

اگر بھوک نہ لگتی ہو تو اور اس کی وجہ سے وزن میں کمی واقع ہو رہی ہو تو صبح و شام اسپنگول کی بھوسی کھائیں۔ اس سے معدے کی گرمی دور ہوگی اور بھوک لگنی شروع ہو جائے گی۔

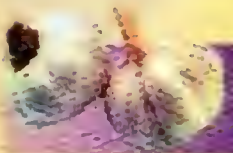


آسانی سے دانت نکالنے کے لئے

اگر بچے کے دانت نکل رہے ہوں اور اسے تکلیف ہو تو ایک چھوٹا سا کلڑا سہاگہ لے لیں اسے خوب گرم توے پر رکھیں۔ سہاگہ فوراً جل جائے گا اسے ماچس کی تیلی کی مدد سے کسی چیز میں رکھیں اور 2 چائے کے چمچے شہد ملا لیں۔ اسے ہاتھ کی مدد سے بچے کے مسوڑھوں پر لگائیں۔ اس کے علاوہ بینگ کو پانی میں بھگو لیں اس میں سے ایک چٹکی بینگ لے کر بچے کی ناف پر لگائیں۔ استری سے کپڑا گرم کر کے بچے کی ناف پر ہلکی ہلکی سینکائی کریں۔ بچہ پرسکون نیند سوئے گا۔

کپڑوں کی الماری کی بدبو دور کرنے کے لئے

اگر کپڑوں کی الماری میں بدبو پیدا ہوگئی ہے تو الماری خالی کر کے اس میں تھوڑی سی لوٹکیں اور نیم کے پتے ڈال کر رات بھر کے لئے رکھ دیں۔ دوسرے دن اس میں بھوڑے کاغذ کو بچھا کر کپڑے رکھ دیں، کبھی بدبو نہیں آئے گی۔



ہاتھوں سے لہسن کی بدبو بھگانے کے لئے

لہسن اور کچھیلنے کے بعد ہاتھوں سے بدبو بہت دیر تک نہیں جاتی۔ ایسے میں ہاتھوں پر ٹوتھ پیسٹ لگائیں اور تھوڑی دیر کے بعد ہاتھ دھو لیں۔



فشارخون بڑھانے کے لئے

وہ لوگ جن کا فشارخون کم ہو جاتا ہو روزانہ ایک کھجور ضرور کھائیں۔ اس کے علاوہ چغندر کا استعمال بھی ان کے لئے بہترین ہے۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ کے قارئین کے لئے خوشخبری

”مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ“ کے قارئین کے لئے ایک اچھی خبر یہ ہے کہ اب وہ ایک آسان سے سوال کا جواب دے کر حاصل کر سکتے ہیں ایک انعام۔ مصالحہ فوڈ میگ کی جانب سے ایک سوال پوچھا جا رہا ہے آپ کو کرنا صرف اتنا ہے کہ اس سوال کا جواب درج کریں اور اس کو پن کو ہم نیٹ ورک کے پتے پر روانہ کریں۔ سب سے پہلے ملنے والے درست جواب دینے والے کے نام کا اعلان ”ہم مصالحہ“ کے پروگراموں میں ہر ماہ کیا جائے گا اس کے علاوہ جیتنے والے کو بذریعہ ای میل بھی مطلع کیا جائے گا تو انعام حاصل کرنے کے لئے ابھی کو پن بمعہ شناختی کارڈ اور اپنی تصویر کے ہمیں روانہ کریں۔

ماہ جنوری کا سوال

”مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ“ کے دسمبر 2014ء کے شمارے میں زبیدہ آپا کے بنائے ہوئے کس میٹھے کی ترکیب شامل کی گئی ہے۔

جواب.....

نام..... فون نمبر..... ای میل ایڈریس.....

بلڈنگ نمبر 10/11، حسن علی اسٹریٹ، بالمقابل آئی آئی چندریگر روڈ کراچی 74000 پاکستان۔

MASALA

TV FOOD MAG



ادائیگی کیلئے:

1 بینک ٹرانسفر (بشمول بینک اخراجات)

2 چیک / ڈرافٹ

3 پے آرڈر

بنام ہم نیٹ ورک لمیٹڈ

اکاؤنٹ نمبر 001402900243 بینک الفلاح ڈیفنس رانچ، کراچی پاکستان

فارم مکمل کر کے درج پتے پر روانہ کریں

ایڈیٹر مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ

10/11 حسن علی اسٹریٹ، بالمقابل آئی آئی چندریگر روڈ، کراچی پاکستان

(آرڈر کی تکمیل کیلئے کم از کم 15 دن کا وقت درکار ہے)

وصول کرنے والے کا نام

نام

پتہ

شہر

ملک

فون نمبر (دفتر / رہائش)

ای میل

اگر ملازمت پیشہ ہیں تو ادارے کا نام

ازراہ کرم درج بالا معلومات فراہم کریں تاکہ آپ کو بہترین خدمات فراہم کی جاسکیں

”مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ“

کے سالانہ خریداروں کیلئے

خوشخبری

شاندار بچت کے ساتھ

سالانہ خریداری

اب صرف 1200 روپے میں

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

Goldenpearl[®]
Beauty Forever



B E A U T Y F O R E V E R



آپ جائیں جدھر
ٹھہر جائے نظر...

Golden Pearl Cosmetics-Pakistan | www.goldenpearl.com.pk | E-mail: info@goldenpearl.com.pk